foto ulisses.com.pt

JDE 96
ANO XVI

JORNAL DE ESPIRITISMO

SETEMBRO . OUTUBRO . 2019

JORNAL BIMESTRAL DA ASSOCIAÇÃO DE DIVULGADORES DE ESPIRITISMO DE PORTUGAL

DIRETOR . ULISSES LOPES | PREÇO € 0.50

A vida triunfa

Não o temos visto nas livrarias em que temos passado, mas a verdade é que junta todos os requisitos para ser um clássico da literatura espírita. Intitula-se «A vida triunfa – pesquisa sobre mensagens que Chico Xavier recebeu», foi publicado em São Paulo, Brasil, em 1990, pela editora do jornal mensal «Folha Espírita» e é da autoria de Paulo Rossi Severino, assessorado pela equipa da AME-SP.

Pág. 10

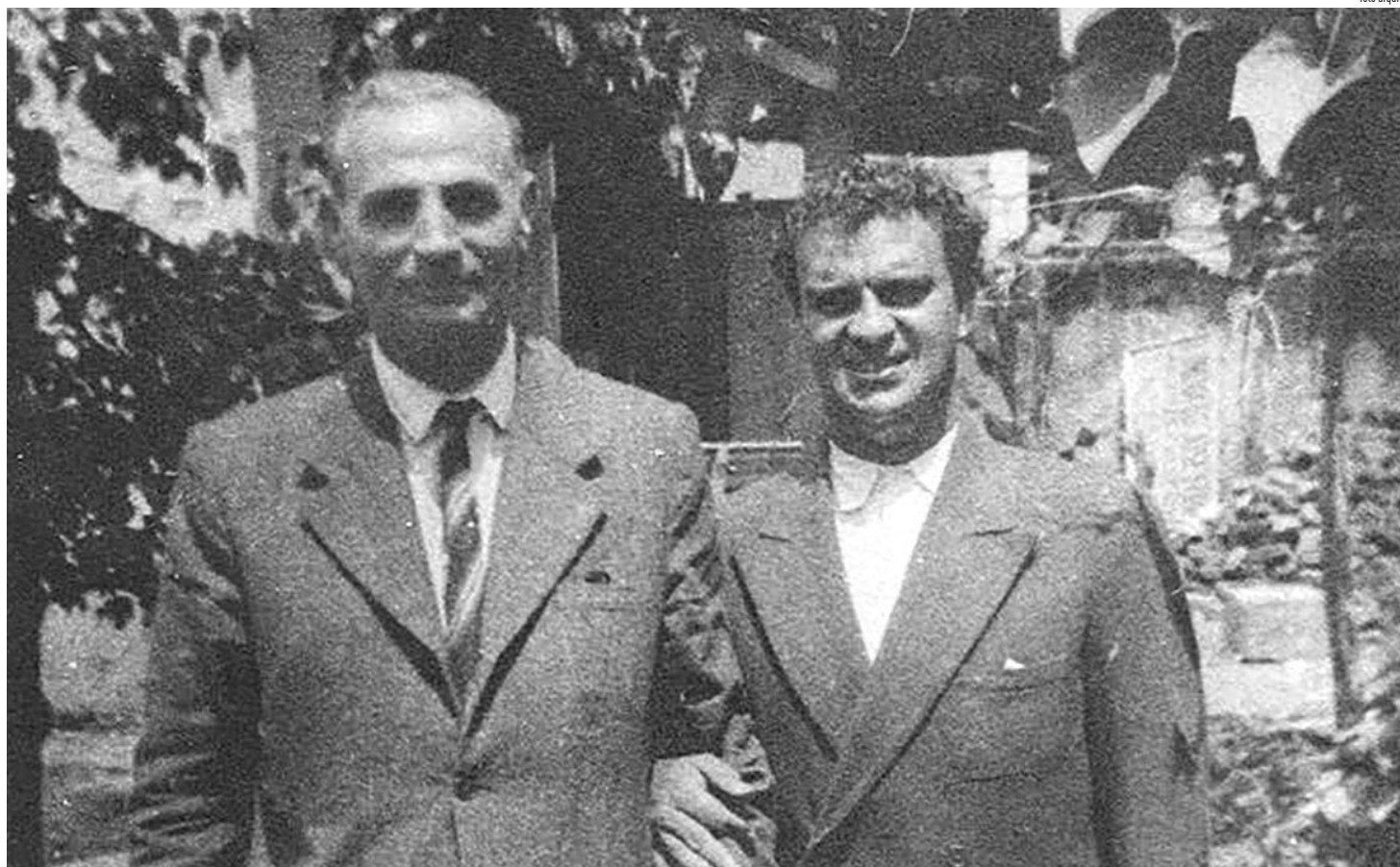
Setembro Amarelo

Um pouco por toda a parte a etiqueta Setembro Amarelo remete para uma campanha anual, durante todo o mês, sobre prevenção do mais grave dos comportamentos autolesivos.
A expressão originou-se nos EUA, em 1994, através de um rapaz chamado Mike, de 17 anos, e de um automóvel, um Mustang, que restaurou e pintou de cor amarela. Nem os familiares mais próximos, nem tão pouco os seus amigos, tinham percebido que este jovem atravessava uma fase tão difícil ao ponto de o levar a destruir irreversivelmente o seu corpo material.
Muito afetados, os amigos presentes no seu velório tiveram oportunidade de deparar com uma cesta cheia de cartões que continham uma mensagem – "Se precisar, peça ajuda" – e estavam adornados com uma fita amarela.
Podia ser só intenção, mas, não é que alguns desses os cartões chegaram realmente a gente que carecia de apoio específico? Este facto foi o rastilho que despoletou um movimento importante de prevenção de comportamentos autolesivos.
Quando alguém tem essas ideias tão infelizes, é necessário o devido acompanhamento médico e psicológico, bem como o apoio de amigos e da família. Um bom amparo espiritual também ajuda. Falar do que se sente nessa fase ajuda a abrir portas para as soluções emergentes.

Este problema de saúde pública toma contornos precisos quando através de reuniões mediúnicas os amigos espirituais trazem alguém que se suicidou.

Charles F. Kettering, inventor e filósofo norte-americano do início do século XX, escreveu assim: "Não desista, vá em frente. Há sempre a hipótese de vir a tropeçar em algo maravilhoso…". Verdade incontestável!
Este problema de saúde pública toma contornos precisos quando através de reuniões mediúnicas os amigos espirituais trazem alguém que se suicidou. A expressão popular «saltar da frigideira para o fogo» aplica-se muito bem aqui. Embora o sofrimento não dure para sempre, é francamente demorado e varia segundo os casos. Por mais que no Plano Espiritual técnicos de saúde da espiritualidade tentem aliviar o acentuado mal-estar físico e psicológico, nem sempre conseguem com a rapidez que gostavam de alcançar intervir, nem que seja apenas para adormecer. São os casos mais dolorosos que se atendem através da mediunidade. Tem acontecido, ao longo de décadas, que quando vem alguém assim a manifestar-se no transe mediúnico, é normal aliviar ao ponto de em poucos minutos começarem a falar de forma menos aflita e, normalmente no final, conseguem por fim adormecer para bastante mais tarde enfrentarem todas as delicadas reparações que se vão arrastar nas próximas décadas no corpo espiritual, já que este é imortal, e na sua vida.
Se conhece alguém tenha incorrido nesse lapso tão complicado, o do suicídio, lembre apenas os momentos bons que tiveram, ore por ele com amor sem sombras: os pensamentos que temos sobre os que partiram são forças vivas que agem no inconsciente dos seres espirituais a que se dirigem de forma instrutiva, e vão preparando o recomeço de caminhos que nos levarão a todos, quer saibamos ou não, a cumes sucessivos de amor e sabedoria.

Receita para melhorar

foto arquivo

Em julho de 1948, o Jacques Aboad, de passagem por Pedro Leopoldo, no interior do Brasil, conversava, ao lado de outros confrades, em companhia do médium Francisco Cândido Xavier, sobre os trabalhos os trabalhos de aperfeiçoamento da alma.
A conversação deu lugar à prece em conjunto. E, manifestando-se, pelo médium, José Grosso, dedicado e alegre companheiro desencarnado, dedicou aos presentes os seguintes apontamentos:
«Receita para melhorar: Dez gramas de juízo na cabeça. Serenidade na mente. Equilíbrio nos raciocínios. Elevação nos sentimentos. Pureza nos olhos. Vigilância nos ouvidos. Lubrificante na cerviz. Interruptor na língua. Amor no coração. Serviço útil e incessante nos braços. Simplicidade no estômago. Boa direção nos pés. Uso diário em temperatura de boa vontade».

Fonte - https://luzepaz.org/chico-xavier-mais-de-20-historias

Ouvia chamar o nome

Alguns leitores colocam questões. Algumas delas preenchem esta página com a vantagem de poder adiantar uma pergunta que pode igualmente ser sua.

foto pixabay

Escreve J.C.: «**Ontem vi um vídeo vosso no YouTube e decidi enviar esta mensagem. Em criança eu via pessoas no meu quarto ao ponto de dormir quase até aos meus 13/14 anos com a minha avó na cama dela, por ter tanto medo desses acontecimentos. Depois eram vozes constantes, ouvia chamar o meu nome, outras vezes passos, sem estar ninguém à minha volta. A história é mais complexa que isto, no entanto, pretendo ser breve no e-mail. (...) Devo procurar ajuda? Estou em perigo?**».

Resposta – Lemos a sua mensagem, que nos sensibilizou. Porém, não é uma novidade propriamente dita nos apelos que temos recebido ao longo dos anos. Não está em perigo, mas deve procurar ajuda.

Não precisa de viver com essa dificuldade se estudar, perceber por que é que isso acontece e criar outro tipo de padrão de sintonia vibratória (modo de sentir e pensar) que desligue essa perturbação.

Há uma informação interessante: ninguém precisa de viver assim para sempre. Isso irá melhorar e adiantamos que depende sobretudo de atitudes interiores que sejam capazes de isolar esse tipo de interações, favorecendo por sua vez a intervenção normalmente impercetível de amigos espirituais que se preocupam consigo e lhe desejam o maior êxito, na boa utilização do seu livre-arbítrio, nesta passagem terrena tão importante.

Eles ensinam que passamos no plano material para retificarmos tendências pouco edificantes, dentro do denominador comum de angariar maior amor e sabedoria, tal qual Jesus de Nazaré ensina há 2 mil anos no evangelho.

Não precisa de viver com essa dificuldade se estudar, perceber por que é que isso acontece e criar outro tipo de padrão de sintonia vibratória (modo de sentir e pensar) que desligue essa perturbação.

Pelo que diz, deverá ter alguma sensibilidade mediúnica. Para médicos reducionistas e acomodados, tudo isso se restringe ao campo da esquizofrenia ou descompensações afins. Para médicos mais esclarecidos o assunto é amplo e mais complexo, podendo até, segundo os casos, nada ter a ver com psicopatologia. Há um resumo de estudo científico que agrupa essas diferenças.

Isto aponta no sentido de que a mediunidade é algo normal, uma faculdade como outras que temos e com as quais lidamos bem.

Sobre o visitante infeliz que sente por vezes: quando algo semelhante acontece, trata-se de alguma entidade espiritual ignorante a que, sem perceber como ainda, dá acesso. A chave está na sua mão. Quando perceber que isso vai acontecer, junte os seus melhores sentimentos, ore a Deus ou a Jesus se preferir, com fé, e verá que, fazendo isso dentro do roteiro das leis da natureza que regem esses fenómenos, tudo se pacificará.

Para aprender mais, deveria estudar o assunto com bibliografia útil.

Se for ao site da ADEP <http://adep.pt/> encontra uma lista de associações espíritas (não conhecemos nem metade, pelo que deverá escolher uma em que se sinta bem). Procure o serviço de atendimento privado (nunca se paga nada; se pagar não é uma associação espírita).

Se viver longe de alguma associação, pode fazer o curso básico de espiritismo on line - http://adep.pt/curso.

Disponha. Votos de muita paz e êxito espiritual.

OBSESSOR

Diz assim J.A.: «**Preciso de um conselho. O meu neto tem um obsessor que o faz fazer umas birras. Levá-lo ao um centro espírita está fora de questão, é impossível, como Maomé não vai à montanha, tento que a montanha vá a Maomé**».

Resposta – Lemos a sua mensagem e é oportuno recordar que, independentemente das experiências que passamos na vida, nunca estamos distantes da bondade de Deus.

Muita gente perguntará – se Deus é bom por que razão permite que haja dor nos seus mais variados matizes. À luz do que os amigos espirituais ensinam, as dores na sua origem primeira são invariavelmente criadas por nós próprios ao interagirmos em livre-arbítrio com as leis da natureza que regem a nossa evolução.

Apesar do rigor dessas leis que nos orientam e educam, a pedra filosofal do estado de consciência a que chamamos alegria/felicidade relativa reside na reformulação da nossa vida mental para que as tais leis possam responder dentro de nós num fluxo de paz.

Aprender este processo demora o seu tempo, como o fruto que amadurece na árvore, mas acaba por acontecer a toda a gente, neste e noutros planos da vida.

O que podemos fazer entretanto consiste em perguntarmos o que estamos a fazer – ou o que deixamos de fazer – para que tenhamos as respostas da vida que temos tido. Se não estamos bem, há que estudar para melhorar o circuito de causa e efeito. Não é como carregar num botão. É um processo de continuidade.

Se estamos bem, convém perceber o que fizemos que deu esse resultado feliz e guardar o processo criativo no próprio ser.

O livre-arbítrio dos outros é deles, logo não nos compete alterar. A experiência própria, que nos está a trazer ao longo de milénios pelas vidas sucessivas da noite dos tempos ao presente e a um porvir decerto mais feliz quando o construirmos, deve ser da própria individualidade, por questões de mérito e de experiência intransferível. Senão a evolução não funciona.

Porém, podemos sempre, sem constrangimentos, orar de forma simples e afetiva a favor de outrem. A maior parte das pessoas menospreza esse recurso de amparo, contudo, o seu valor quando bem aplicado vai burilando as situações menos felizes transportando-as para dias melhores paulatinamente.

Qual acontece consigo, o amor que temos pelos filhos e netos é sempre uma mais-valia espiritual a resguardar. É uma luz que, sentida com amor, se acende cá dentro do ser espiritual que somos com a faculdade de iluminar o presente e o porvir.

Toda a sombra, por mais que pareça demorada, será sempre passageira no decurso do tempo sem fim em que todos estamos a aprender.

Desejamos que tenha um fim de semana cheio de paz e alegria e tão rapidamente quanto possível a melhor tranquilidade familiar.

FICHA TÉCNICA

Jornal de Espiritismo
Periódico Bimestral
Director: Ulisses Lopes
Editor: ADEP **Redator:** Pedro Pereira
Maquetagem: Pedro Oliveira
Fotografia: ulisses.com.pt e Arquivo
Tiragem: 2000 Exemplares
Registado no Instituto da Comunicação Social com o n.º 124325
Depósito Legal: 201396/03

Administração e Redacção
ADEP - Rua do Espírito Santo, N.º 38, Cave Nogueira – 4710-144 BRAGA

Assinaturas
Jornal de Espiritismo
Apartado 161
4711-910 BRAGA
E-mail
jornal@adeportugal.org

Conselho de Administração
Noémia Margarido, Isaías Sousa

Publicidade
Apartado 161
4711-910 BRAGA
pub@adeportugal.org
Propriedade
Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal

ADEP
NIPC 504 605 860
Apartado 161
4711-910 Braga
E-mail:
adep@adeportugal.org
http://www.adeportugal.org

Impressão
Oficinas de S. José – Braga

Novas de alegria – 21

foto pixabay

À luz de "O Evangelho segundo o Espiritismo" (OESE), temos ponderado a natureza da prece: energia mental emitida com determinada intenção, tendo na fé uma componente fulcral. Nada sugere necessidade ritual de paramentos, cerimónias, recitações em coro. Inútil adorno ao ato da prece, o ritual não lhe acrescenta valor ou eficácia; rouba-lhe até alguma energia, pela atenção que requere. Modelo e guia para a Humanidade, Jesus exaltou a singeleza e autenticidade na oração, advertiu da inutilidade do fraseado extenso e rebuscado (Mat 6:7), como se dirigido ao capricho de exigentes divindades mitológicas, e não ao Pai de infinita misericórdia.
O Bom Pastor enfatizou (João 4:24) que o poder e eficácia da prece residem nela mesma, não em atavios de culto externo. Importa proferi-la com fé e concentração, seus elementos-base, de modo a sintonizar energeticamente as regiões superiores, de altíssima frequência, da Vida e do Universo. Relata S. Lucas (7:20) que o Divino Amigo, quando proferiu o inesquecível Sermão da Montanha, ali passara toda a noite em oração. Ninguém entende que, "toda a noite em oração", signifique ter o Rabi recitado longas fórmulas e ladainhas, num opulento cerimonial com círios, incenso, cânticos, paramentos. Lógico, sensato, é entender que o Mestre passou horas de recolhimento profundo, em sintonia com altíssimas frequências vibratórias da Vida maior. Assim reuniu a energia colossal com que arrebatou os seus ouvintes diretos (cativados pela autoridade que impregnava o Seu comunicar – relata Mateus, 7:29), e continuou a arrebatar as gerações seguintes até hoje, dois mil anos depois.

Em "BOA NOVA", pela psicografia de Chico Xavier, Humberto de Campos (espírito) mostra-nos a oração como imperativo da nossa existência, comunhão da criatura com o Criador

Em "BOA NOVA", pela psicografia de Chico Xavier, Humberto de Campos (espírito) mostra-nos a oração como imperativo da nossa existência, comunhão da criatura com o Criador, e interpreta como prece todo o ato de relação entre o Homem e Deus. "Os que apenas suplicam podem ser ignorantes, os que louvam podem ser somente preguiçosos. Todo aquele, porém, que trabalha pelo bem, com as mãos e com o pensamento, esse é o filho que aprendeu a orar…", isto é, aprendeu a converter em oração toda a sua atividade.
As lúcidas reflexões sobre oração contínua, de OESE, cap.º 17, item 10, fazem-nos também compreender a possibilidade de convertermos em oração benfazeja todo o nosso viver. Meditação, vivência espiritual, patenteiam a inconsistência absurda dum suposto acaso; amadurecem a compreensão e forte noção de que a Vida só pode ser fruto dum desígnio superior, que nos estimula a pedir, sim, mas também a indagar o que espera de nós (assim procedeu Viktor Frankl, o admirável psiquiatra da logoterapia, assim procedeu a abnegada e ativíssima madre Teresa, como tantos outros). Também nós, se iluminados por um fecundo sentido de vida e valorizador de vidas, podemos incrementar a nossa evolução planetária para o profético ciclo regenerador de Terra Prometida.

Por João Xavier de Almeida

Roberto Lúcio: Seminário sobre Depressão

foto arquivo

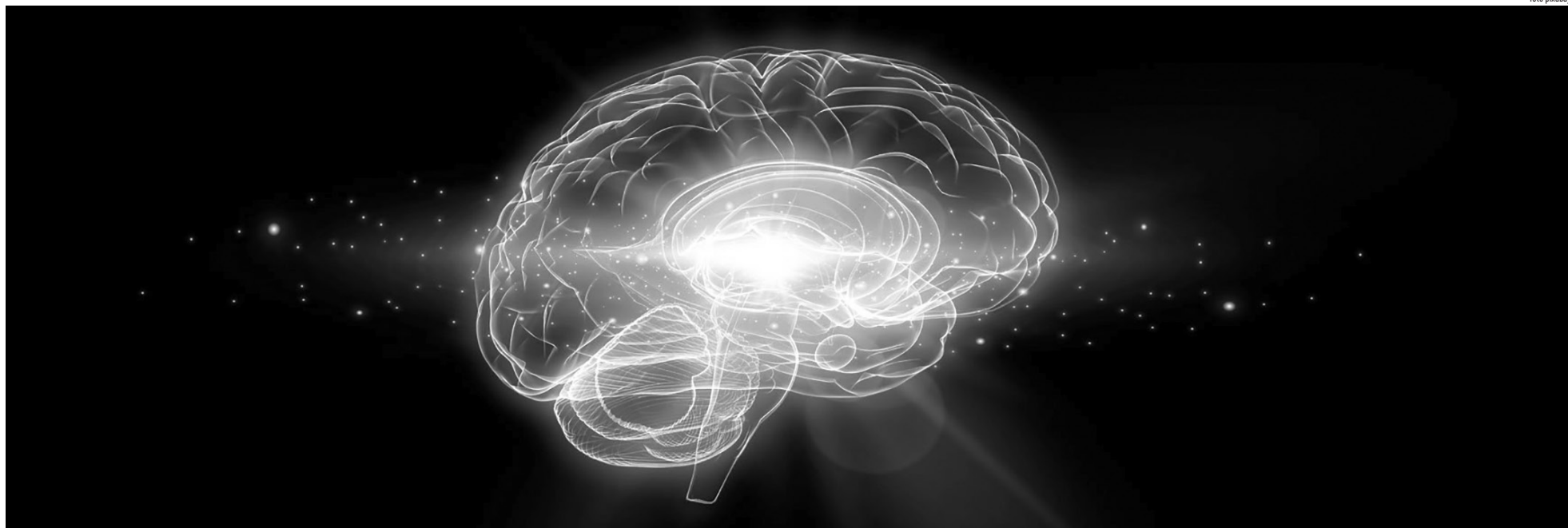
Roberto Lúcio é médico psiquiatra e vice-presidente da Associação Médico-Espírita do Brasil (AME Brasil); é diretor clínico do Hospital André Luiz, psiquiatra e psicoterapeuta do Instituto de Assistência Psíquica Renascimento.
Vai realizar um seminário no auditório da Federação Espírita Portuguesa (FEP), na cidade de Amadora, no dia 17 de novembro de 2019, domingo, sobre "Depressão". A FEP acolhe esta iniciativa da AME Lisboa, em parceria com a AME Internacional.
No dia anterior, 16 de novembro, há o I Seminário sobre Medicina e Espiritualidade da AME Lisboa, que tem a particularidade de incluir a oferta de um livro psicografado por Divaldo Pereira Franco subordinado a temas que serão abordados.
Aberto ao público em geral, exige inscrição prévia. Vagas limitadas à capacidade do auditório.

Contactos - geral@feportuguesa.pt.
Telefones: 214 975 754 e 214 975 757.

Pode ir acompanhando as novidades através da página FEP na internet e da AME Lisboa nas redes sociais - https://www.facebook.com/amelisboa. Pode também subscrever a newsletter eletrónica da AME Lisboa e permanecer assim informado sobre as novidades por e-mail - http://eepurl.com/gy1PIH.

Aspetos biológicos da mediunidade: glândula pineal

Se publicar um livro poderá estar à distância do uso livre e relaxado da pena que pousa na nossa escrivaninha e assim ser um sonho alcançável de alguns de nós. Publicar um artigo científico requer uma metodologia específica, bem-definida, demorada e exigente, sendo frequentemente o próprio rigor e conhecimento técnico que nos afastam de tornar esse objetivo tangível.

foto pixabay

Recentemente tivemos o privilégio de ler um artigo publicado na revista científica "Neuroendocrinology Letters" que se intitula "Aspetos históricos e culturais da glândula pineal: comparação entre as teorias propostas pelo Espiritismo nos anos 40 e as evidências científicas atuais".

Este introduz pela primeira vez os livros de André Luiz na literatura científica, sendo de louvar o estudo e a curiosidade dos autores adstritos à publicação deste artigo no meio científico. Pesquisando na "PubMed", o maior motor de pesquisa de artigos científicos, facilmente se obtém na íntegra este artigo, o que evidencia o exercício lento mas assertivo de união da Medicina e Espiritualidade.

Este ensaio não substitui o artigo supracitado e, mais do que um resumo, pretende apenas estimular a réstia de inquietude que lateja em todos nós e encorajar o leitor a saciar-se posteriormente com o texto original.

O objetivo do artigo é, por um lado, compilar a informação trazida nos livros psicografados por Francisco Cândido Xavier a partir do espírito André Luiz sobre a glândula pineal, em particular em "Missionários da Luz" de 1945, "No Mundo Maior" de 1947 e "Evolução em Dois Mundos" de 1958, que abordavam esta temática em maior profundidade. Por outro lado, o artigo pretende comparar essa informação trazida por psicografia por uma pessoa iletrada em meados do século XX com as evidências científicas atuais.

Introdutoriamente é-nos apresentada a pineal como "uma estrutura com uma massa de aproximadamente 0,5g que faz protusão na fase posterior do diencéfalo" (Guyton & Hall 2006). Considerada inicialmente com uma utilidade vestigial, atualmente a pineal é essencial na regulação no organismo humano, nomeadamente na cronobiologia e na produção de melatonina.

Segundo André Luiz, esta estrutura do cérebro está envolvida em diferentes áreas do nosso funcionamento, nomeadamente a Saúde Mental, o Sistema Endócrino ou o Sistema Reprodutor.

Segundo André Luiz, esta estrutura do cérebro está envolvida em diferentes áreas do nosso funcionamento, nomeadamente a Saúde Mental, o Sistema Endócrino ou o Sistema Reprodutor.

Relativamente ao Sistema Mental, André Luiz afirmava que a pineal é a "glândula da vida mental", que "na qualidade de controladora do mundo emotivo" é "o mais avançado laboratório de elementos psíquicos da criatura terrestre", muito antes sequer de se ter isolado em 1958 a melatonina, a principal hormona produzida pela pineal. Mais de 50 anos depois, já no século XXI, foi demonstrado que a melatonina exerce ação antidepressiva em modelos animais (Raghavendra et al. 2000) e que pode ter um importante papel como adjuvante na terapêutica da depressão (Maldonado et al. 2009). Hoje sabe-se que os distúrbios alimentares estão associados a alterações nos níveis de melatonina (López-Muñoz et al. 2011) e há estudos a sugerir o impacto da melatonina na melhoria das mudanças de comportamento relacionadas com processos demenciais, designadamente no que diz respeito à agitação, irritabilidade e distúrbios do apetite coexistentes.

Estes dados salientam finalmente a relação desta hormona com o "mundo emotivo" já estabelecida por André Luiz, visto que começaram a estabelecer conexões entre a alteração fisiológica da glândula pineal e a psicopatologia.

Também outros órgãos e sistemas são abrangidos pela sua ação. Tal como dizia André Luiz, "através da secreção de energias psíquicas subtis, a pineal mantém o controlo de todo o Sistema Endócrino." De facto, anos mais tarde a interação da melatonina com outras hormonas viria a ser estabelecida, nomeadamente com a serotonina, cortisol e TSH.

Quanto ao Sistema Reprodutor, para André Luiz a melatonina assume uma "posição na experiência sexual ... básica e absoluta", concordante com afirmações subsequentes que afirmam que "existe evidência sobre o papel facilitador da melatonina no comportamento sexual" (Grugni et al. 1994).

No seio do Espiritismo, uma das situações que nos desperta mais interesse prende-se com a pineal ser a interface entre o mundo físico e o espiritual, paradigma já trazido no século XVIII por René Descartes que afirmava que a harmonia requer uma perfeita comunicação entre o corpo físico e a alma.

A mediunidade, sendo uma das formas dessa interconexão corpo-alma se expressar, tem uma relação estrita com a glândula pineal. Esta ideia, inicialmente exposta nos livros psicografados por Francisco Cândido Xavier e posteriormente ignorada durante décadas, começa a aproximar-se dos estudos científicos que se debruçam sobre estas matérias. De facto, atualmente alguns deles afirmam que a glândula pineal está ativada durante a meditação religiosa (Buxton OM, L'hermite-Balériaux M, Hirschfeld U, Van Cauter E (1997)).

Uma das questões colocadas no artigo é qual terá sido a fonte destas informações científicas escritas por Francisco Cândido Xavier que viriam a ser descobertas tanto tempo depois? Como leitores atentos, percebemos que este artigo levanta a possibilidade da existência de um mundo espiritual, através do qual foram obtidas informações anos antes de terem sido comprovadas cientificamente no mundo material.

Como será a mediunidade das pessoas que retiraram a glândula pineal? Esta e muitas outras questões serão resolvidas no porvir. O maior interesse dos cientistas é que estejamos mais esclarecidos no futuro. Uma coisa é certa: no intervalo de 70 anos este órgão passou de vestigial a vital. E André Luiz até agora não estava mal.

Por Álvaro Silva

Encontro Nacional de Jovens Espíritas

O 36.º Encontro Nacional de Jovens Espíritas (ENJE) terá lugar em Coimbra no próximo dia 7 de Setembro, sábado, com o tema "A Mãe Natureza como essência criadora de Deus".
A organização enviou em junho uma circular em que faz o pedido «para que todas as associações possam preparar uma apresentação alusiva ao tema, mas sob a forma "real", ou seja, uma proposta de trabalho em como podemos melhorar verdadeiramente o nosso Planeta - se já fazem esse trabalho na vossa Casa, ou na vossa cidade, elaborem um pequeno filme/reportagem e apresentem-no a todos os outros jovens, porque urge mudarmos os nossos hábitos, se ainda queremos preservar a n/ querida Terra».
Este ENJE será organizado pelo Grupo de Estudos Espíritas Allan Kardec, na Rua Adriano Lucas nº 67, Coimbra: «Solicitamos que preencham as mesmas e enviem-nas, digitalizadas, para o e-mail geeak@msn.com até dia 18 de Agosto». Fica o convite: «Convidamos, assim, todos os jovens, evangelizadores/monitores e acompanhantes, a juntarem-se a nós, fortalecendo os laços (entre os jovens de hoje e os dirigentes de amanhã...) que os ENJE ao longo dos anos nos têm vindo a mostrar».

Vale de Cambra: IV Jornadas Culturais Espíritas

Dia 21 de setembro, subordinadas ao tema «Solidão», decorrem em Vale de Cambra, no auditório da ACR (junto ao mercado), as IV Jornadas Culturais Espíritas.
Organizadas pela ACEMI, o programa estende-se das 10h00 às 18h00.
Teresa Pinho debaterá «A linguagem dos afetos», enquanto Leonor Leal falará sobre «Solidão na velhice». Por sua vez, António Pinho da Silva discursará sobre «Solitude versus Solidão» e João Gonçalves sobre «Solidão ou inclusão cósmica».
Haverá ainda espaço para uma curta-metragem, «Solitude», com participação da atriz Ângela Luyet, e o violinista Vladimir Omeltchenko criará um espaço musical. Nas atividades artísticas participam também Francisco Silva e João Amado Gomes. Informações - http://acemi.pt

Leiria: Fórum Nacional

O XXVI Fórum de Ciência Espírita, subordinado ao tema "Obsessão e doenças mentais", decorre em Leiria no fim de semana de 14 e 15 de setembro.
Organizado pela Associação Espírita de Leiria irá contar com diversos expositores nacionais e de outros países: «Os temas escolhidos têm uma grande importância na vida e na sociedade atual que vive cada vez mais pressionada por situações complexas que fragilizam o nosso estado físico e psíquico a abrem brechas para as aflições da vida. Reserve na sua agenda esta data para não faltar ao XXVI Fórum e estar presente num encontro que, acreditamos, será enriquecedor para todos», afirma a circular da organização. Para participar deverá inscrever-se em tempo útil através do telefone 962984388 ou pelo e-mail ass.esp.leiria@gmail.com.

Braga: Curso Básico de Espiritismo

A Associação Sociocultural Espírita de Braga (ASEB) já abriu as inscrições para uma nova turma presencial de Curso Básico de Espiritismo.
Os interessados podem inscrever-se - é gratuito – on-line ou na própria ASEB. Este curso inicia a 7 de setembro do corrente ano e termina em 27 de junho de 2020. Na internet, o link é este - aseb.com.pt. Esta ligação pode ser também reencaminhada por si para alguém que creia estar interessado em integrar o grupo de estudo.

Caldas da Rainha: Curso Básico de Espiritismo

O Centro de Cultura Espírita (CCE) também já abriu as inscrições para uma nova turma presencial de Curso Básico de Espiritismo.
A iniciar a 5 de outubro, prevê-se que termine em junho do ano que vem. Acontece aos sábados entre as 17h00 e as 18h15. Esta associação sem fins lucrativos tem a sua sede localizada na Rua Francisco Ramos, n.º 34, R/C. Site - cceespirita.wordpress.com.

Porto: Curso Básico de Espiritismo

O Centro Espírita Caridade por Amor (CECA), cuja sede fica na Rua Fonseca Cardoso, n.º 39, 1.º Dt.º Frente, Porto, inicia às 21h30 do próximo dia 23 de setembro, segunda-feira, uma nova edição do curso básico de espiritismo.
Antes disso, porém, dia 21 do mesmo mês, sábado, inicia uma outra turma de curso básico para agilizar horários de quem não pode ir às 2-feiras à noite.
Num e noutro caso, temas como os precursores da doutrina espírita, as vidas sucessivas, a pluralidade dos mundos habitados, as leis morais, o fluido cósmico universal, a mediunidade ou a escala espírita serão itens de estudo conjunto numa formação que se baseia na interatividade com os participantes.
Este curso desdobra-se numa dúzia de cadernos baseados em «O Livro dos Espíritos», de Allan Kardec, e irá terminar em maio do ano que vem.
Para participar nesta turma, quem estiver interessado deve inscrever-se, se não antes, o mais tardar até início de setembro, devendo preencher presencialmente ou via internet a ficha de inscrição e dirigi-la ao CECA.
As inscrições são obrigatórias e completamente gratuitas, bem como tudo o resto no curso. Pode inscrever-se qualquer pessoa interessada a partir sensivelmente dos 15 anos, seja ou não espírita. Mais - www.ceca-porto.com e ceca@ceca-porto.com.

Suicídio: uma bolsa de estudos perdida

Muitos vêem-no como um estigma da sociedade; outros apoiam aqueles que lutam contra as suas garras; outros ainda preferem fingir que ele não existe. É um assunto invisível, ausente sobre o qual preferimos não falar. Mas seja como for, o suicídio é um problema intemporal e pode entrar na nossa vida quando menos esperamos, através de um amigo, um familiar direto ou até mesmo connosco.

foto arquivo

Falar sobre o suicídio já não é tão "proibido" como em tempos que já lá vão. Mas preveni-lo, é cada vez mais desafio imperativo de quem informa, educa, vigia ou aconselha. A própria OMS - Organização Mundial de Saúde - considera o suicídio um caso de saúde pública e que em 90% dos casos estão associados a patologias de ordem mental e são diagnosticáveis e tratáveis.

Depressão, tristeza, frustração, melancolia, angústia, desemprego, trabalho, problemas de saúde, aborrecimentos familiares, inércia ou a culpa por não estar de bem com a vida... Quem não conhece estas palavras que contextualizam espectros que "ferem" o estado emocional, psíquico e social de muitos de nós, ao mesmo tempo que impõem lancinantes dores físicas, psicológicas e sociais de tamanho relevo?

Atarefada com a posse de bens materiais, a sociedade atual assume diferentes formas de entender a problemática do suicídio de acordo com a "visita" deste flagelo no próprio ou nos acompanhantes de quem a "recebe". Despreocupadamente, afirma-se que "cão que late não morde"... Mas a realidade vivida quotidianamente e demonstrável pelas estatísticas revela que, pelo menos, dois terços dos casos anunciaram a intenção previamente.

Toda a criatura tem problemas, mais ou menos graves para resolver, enquanto habitante do Planeta Azul, e, entretanto, nem todas procuram refúgio pelo suicídio. Depende de respostas individuais às agruras da vida.

Segundo o dicionário, suicídio, é: "Ato intencional de tirar a própria vida". Não vamos deter--nos aqui nos aspetos materiais que o termo contém. Podemos passar a analisar numa ótica espiritual: é possível tirar-se a própria vida? A quem idealiza ou pratica tal ato, cabe ajudar e esclarecer, não condenar, pois apesar de responsáveis, nem sempre são culpados. Como assegurou Harry Weinberger (1888-1944): "o maior direito do mundo é errar". Mesmo os implicados têm o direito ao arrependimento e à mudança de atitude. Certo será que, depauperados são acolhidos através de uma escuta ativa dada pela terapia da palavra amiga e compreensiva por meio do instrumento da mediunidade e acima de tudo, com a ajuda pronta e eficaz de "mãos" atentas e generosas do "Outro Mundo". Efetivamente, há muitos e muitos casos, escutados em reuniões de atendimento espiritual e devidamente documentados por esse mundo fora que, nos levam a observar as consequências da opção voluntária da perda da bolsa de estudos oferecida pela reencarnação, saindo pelo suicídio.

Admite-se que apesar de muitos desafios que temos pela frente, para se promover o atendimento digno, o diagnóstico preciso, a medicação adequada e acessível, o acompanhamento correto e eficiente, saber que é possível prevenir a ocorrência de novos casos de suicídio – tratando ou até mesmo curando as doenças que precipitam ou agravam os pensamentos suicidas – é algo extremamente positivo e alentador.

É preciso, entretanto, abrir caminho para abordagem espiritual mais eficiente, regular e assertiva, junto das Associações Espíritas que, promovam o atendimento digno e combatam o preconceito contra esse segmento numeroso da população. Contudo, encetar um tratamento para o comportamento suicida sem um acompanhamento técnico adequado – psiquiatra e psicólogo – e, acima de tudo, sem a ajuda pronta e eficaz de apoio espiritual – palestras, passes e leituras edificantes – é quase ineficaz. Que o diga Ana Francisca, pseudónimo de uma amiga de 49 anos, divorciada, professora, que viveu intensamente as acritudes da ideação suicida, mas a quem a consciência do sofrimento gerou energia de autoconhecimento e da busca da sabedoria que o Espiritismo comporta.

ENTREVISTA

Conte-nos, rapidamente, sobre a sua vida pessoal, quando se sentiu com o acidente emocional a ponto de acalentar a ideia de suicídio?
Ana Francisca - Não é fácil abreviar em poucas linhas uma história de vida, mas… uma infância infeliz, uma família desestruturada, uma adolescência castrada, ajudaram na criação do perfil de uma pessoa insegura, muito ansiosa, e com necessidade de aprovação por parte dos outros. Posteriormente um divórcio complicado, uma vida profissional demasiado exigente e que entretanto deixou de ser gratificante, a falta de uma rede de suporte familiar, um esgotamento, uma posterior depressão, o preconceito social face à depressão, um sentimento de autocomiseração, alargado também aos filhos, por fim, a falta de esperança e de vontade de viver. A depressão, a tristeza gerada constantemente, o esperar que os dias passassem rápido, a falta de objetivos… A vontade suicida assaltava-me constantemente ao ponto de procurar quais as formas que, poderiam gerar menos sofrimento a mim e às minhas filhas.

A depressão e a ansiedade não são sinais de fraqueza. Tinha consciência disso e estava a ser tratada?
AF - Li muito sobre o tema. Percebi que era um quadro clínico de depressão e que muitas vezes exigia tratamento químico. Fui acompanhada por psicólogos, psiquiatras. Experimentei vários tipos de terapia, nomeadamente hipnose clínica e EMDR (uma terapia na área da psicologia).

É preciso muita coragem. Como é que se sentia?
AF - Aí está uma questão interessante. A sociedade vive na dicotomia entre coragem e covardia quando se trata de suicídio. Penso que nenhum dos dois se aplica ao caso, tudo depende da perspetiva. Nada é preto ou branco nesta questão. O suicida não tem consciência se está a ter uma atitude de coragem ou de covardia. Sentia-me uma fracassada, completamente fracassada. Muito embora tivesse provas na minha vida de momentos de sucesso, em várias áreas.

Como chegou à fase do equilíbrio?
AF - Essa é até aqui a questão mais difícil que me colocou. Não é fácil isolar o ponto de viragem. As coisas sucedem-se lentamente, e durante algum tempo não nos apercebemos da evolução.
Poderei usar a metáfora da pessoa que está dentro de um poço. Enquanto o poço tem água, a pessoa consegue manter-se a boiar. Isto provoca uma sensação de segurança, mas ao mesmo tempo não permite criar o impulso necessário para fazer a pessoa saltar e sair, então fica-se ali, não se luta.
Porém, se o poço se esvaziar, a pessoa toca com os pés no fundo, já não pode descer mais. A partir daí só há um caminho, subir. Por vezes, só quando tocamos no fundo podemos criar o impulso necessário para subir.
Fazendo o paralelismo com a minha situação, quando cheguei ao pior momento, surgiram as forças que me impeliram a voltar a lutar pela vida.

Que ajudas lhe foram prestadas?
AF - Eu estava a ser assistida por psicólogos e psiquiatras. E o que fiz foi dar sequência ao tratamento psiquiátrico, tinha feito psicologia clínica e tinha feito hipnose, mas deixei. Continuei no tratamento psiquiátrico, mudei de médico, mudei de tratamento e ao fim de quatro tratamentos diferentes parece que finalmente se começou a acertar na medicação.
A partir dessa altura comecei a nível químico a ficar mais compensada e isso foi crucial para a parte da depressão, para me ajudar a dar os primeiros passos para melhorar. No meu caso pessoal, a frequência do Curso Básico de Espiritismo e particularmente os novos contatos que aí fiz, onde se partilham experiências de vida, ajudaram imenso. É uma excelente oportunidade de firmar as bases dos bons valores e o entendimento para uma vida normal e saudável.

No meu caso pessoal, a frequência do Curso Básico de Espiritismo e particularmente os novos contatos que aí fiz, onde se partilham experiências de vida, ajudaram imenso.

Eu sou uma pessoa de desabafo fácil e isso fez com que eu conversasse, ao longo deste período todo, com muitas pessoas que me foram ajudando e que me deram também força para eu ultrapassar, foram os meus amigos, essencialmente amigos, porque a nível familiar eu não tenho essa rede.

Sabia da existência de linhas de apoio pelo telefone em Portugal?
AF - Sim, sabia! Achava que no meu caso nunca funcionaria. Eu preciso do frente a frente. Falar para uma máquina, não! Eu tenho que ter empatia visual. Aliás uma das razões que me fez mudar de psiquiatra foi a falta de empatia. Quem lida com questões do foro psiquiátrico, psicológico ou então das emoções, se não for uma pessoa empática as coisas não funcionam. Portanto eu nunca usei essas linhas, por essas razões.

Sentiu-se alvo da descriminação e do preconceito?
AF - Completamente… totalmente… o facto de eu estar com uma depressão. Inclusivamente, fez-me ocultar… as pessoas não sabiam. Às vezes ouvia conversas de bastidores, nomeadamente: "Ela está com muito bom ar. Está melhor!". Comentários muito infelizes do género: "Está doente para trabalhar mas, coloca fotografias de convívios no Facebook…".

Quais foram as estratégias que usou para combater quer as conversas de bastidores quer o isolamento?
AF - Eu sofro da chamada depressão sorridente, que é aquela depressão profundamente camuflada, de quando eu estou socialmente, parece que estou muito bem …e só cá dentro, ou nos meus momentos é que, eu estou mal… Depois aprendi que, usar o queixume frequentemente com as pessoas que me rodeavam isso ia isolar-me. Comecei, como forma de auto ajuda, a fazer um esforço, quando estava socialmente, porque eu isolei-me muito, mas, quando estava socialmente comecei a dizer assim: "deixa-me tirar partido disto." Então, quando estava com as pessoas usava o mecanismo do sentido de humor. É preciso dispor de um nível de energia para responder a um impulso suicida, o que sentia com esses momentos bons é que, depois me traziam consequências positivas, porque me contagiava. Eu fazia o esforço e depois via que aquele esforço me trazia bons resultados.

Como é que via a vida além da morte?
AF - O que me aconteceu é que fui educada nuns padrões religiosos profundamente errados. Eu não acreditava na vida além da morte… não acreditava em Deus… não acreditava em nada. Acreditava nas energias. Acreditava nas pessoas boas, acreditava que também há pessoas más e acreditava nos bons valores.
Sou uma pessoa de causas. Sou uma pessoa que me revolto muito em relação às injustiças do mundo.

O suicídio lesa o perispírito. Tinha essa consciência?
AF - Não, não tinha essa noção. Nada! Vim a saber depois de vir à associação espírita a uma reunião de atendimento e depois de frequentar o Curso Básico de Espiritismo, vim a saber da orgânica que está ligada a nível espiritual.

Entende que durante o período de tentativa ou a premeditação adentrou um processo obsessivo?
AF – Sim, auto-obsessivo. Andei muito tempo a cozinhar as ideias.

A sua família direta sabe ou aperceberam-se da ideação suicida?
AF - Não, não! Com exceção do meu ex-marido. Esse veio a saber. Teve um abanão como pai, que associado a uma maior maturidade, da parte dele, o fez querer assumir a paternidade de forma mais presente. Desde então para agora, caminhamos para a harmonia, o que é excelente.

Que poderá concorrer para evitar este flagelo da humanidade?
AF - Aconselho a vigiar as pessoas que não estão bem. É muito importante terem à sua volta uma rede de amigos e ou família, um bom médico, um bom psicólogo e desenvolver atividades que estimulem os bons sentimentos e propiciem uma mente saudável. Isto é muito importante. O ideal é que o depressivo se informe, mas normalmente isso não acontece. Ele não quer ler nada, não quer nada, não quer fazer nada. Eu sabia que se fizesse exercício físico, libertava serotonina, um neurotransmissor responsável por dar bom ânimo, e que ajudaria a combater a depressão, mas nunca consegui passar à prática. Uma coisa é termos consciência das coisas e outra é darmos os passos. O principal conselho que é dou é rodear-se de pessoas positivas: é muito importante! Às vezes não custa nada um pequeno gesto porque a pessoa muda logo.

Na sua opinião, como poderíamos diminuir a taxa de suicídios atualmente existentes no mundo? Um processo de espiritualização das pessoas seria fundamental neste objetivo?
AF - Sem dúvida alguma… e porque não – isso exigia muita abertura -, ter-se nas próprias escolas, desde tenra idade, preparação para algumas questões importantes e dogmáticas sobre a vida. Sem dúvida que serão adultos muito mais felizes.

Pensa que o Espiritismo pode ajudar na prevenção do suicídio?
AF - Com certeza que sim! Trabalhar a espiritualidade é muito importante, mas em Portugal há muito preconceito em relação à palavra. Em relação à espiritualidade não. Até está na moda! Mas, em relação ao Espiritismo, não se pode falar a palavra em lado nenhum porque é tudo conotado com coisas más. Quando percebi que, ao cometer o suicídio, nem pensei em mim, ao levar as minhas filhas também - tentando eu terminar um sofrimento para elas -, iria causar-lhes muito sofrimento, se calhar ainda maior na vida espiritual… eu encarava o suicídio como um fim: é um fim! Acabou! Não há mais sofrimento. Quando eu percebi que a ideia de não haver mais sofrimento era uma fraude e que numa perspetiva de outra vida poderia sofrer as consequências daquele ato, aí tive um abanão. Se queria somente o bem das minhas filhas, eu iria provocar um mal ainda maior.

Deseja lançar algum apelo ao movimento espírita para ajudar na prevenção do suicídio?
AF - Divulgar o Espiritismo para se romper com alguns, eu diria todos os tabus… O Espiritismo tem uma arma muito poderosa que é devolver a esperança. A esperança é a coisa mais maravilhosa que podemos ter. É o sonhar, é acreditar que ainda pode haver coisas boas. Quando perdemos a esperança: acabou! E eu, ao perceber que a nossa energia pode ser multiplicada, e que podemos viver muito mais felizes quando as coisas se sucedem em cadeia, senti que isso era magnífico. Isso é dizer assim: nós podemos fazer muito por um mundo melhor. Os centros espíritas deverão criar condições e espaços físicos para se romper com os preconceitos e tabus. Promover cursos para proporcionar uma terapia de bem-estar e desenvolvimento pessoal. Aos pais cabe a responsabilidade de falar abertamente com os filhos, aconselhar e trazer os filhos a reuniões próprias para crianças preparando-as para a orgânica da vida espiritual.

Por Raquel Marisa

ADEP: duas décadas

A Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal (ADEP) celebra em setembro de 2019 o seu 20.º aniversário.

foto arquivo

Informativo

Até logo!

Embora a primeira reunião de trabalho tenha decorrido em julho desse ano, foi em setembro que tomou personalidade jurídica. Para recordar essa data, escolhemos o modelo simples de pergunta e resposta para nesta página deixar o registo da efeméride. Para saber mais pode visitar no site da ADEP os posters sobre diversas das iniciativas desenvolvidas, bem como um pequeno caderno comemorativo desta data que, em breve, será disponibilizado em versão eletrónica com estas e mais perguntas.

Como surgiu a ADEP?

– Para responder há que recorrer à memória e a alguns documentos para precisar as datas significativas. Assim, é certo que a Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal (ADEP) teve a sua primeira reunião de trabalho na mesma tarde da apresentação do projeto e das suas atividades a curto prazo, em 31 julho de 1999, ainda como associação sem personalidade jurídica, em Caldas da Rainha.

Ao aproveitar o período de férias profissionais de verão, foram convidadas duas dezenas de pessoas de todo o país para se encontrarem nesta cidade do Centro de Portugal, mais acessível para quem vinha do Norte e os que vinham do Sul. José Carlos Lucas, um dos primeiros convidados para este projeto, era então dirigente na Associação Cultural Espírita, de que fora fundador. Pelas 14h30 do dia 31 de julho de 1999, sábado, estavam lá quase todos os que foram convidados, vindos de cidades como Braga, Porto, Caldas de S. Jorge, Caldas da Rainha, Lisboa, Sines, Olhão. A ordem de trabalhos dessa tarde foi esta: 1 – Explicar o projeto ADEP; 2 – Avançar e organizar planificações e frentes de trabalho; 3 – Diversos.

Esta foi considerada uma reunião inicial de formação da ADEP. Nessa altura, apresentou-se um audiovisual explicativo do projeto, incluindo a sua finalidade de trabalho prolongado no tempo. Apresentou-se uma planificação geral de iniciativas da ADEP e cada atividade foi trabalhada e entregue a uma equipa restrita de pessoas, coordenada por uma delas, e distribuída por todos os elementos.

Nessa reunião, face ao interesse de tomar personalidade jurídica, formou-se uma lista dos órgãos sociais da ADEP, deliberando-se que, tão breve quanto possível, se faria a sua legalização. Distribuíram-se propostas de sócios pelos elementos presentes. Das 20 pessoas convidadas, quatro não puderam estar presentes.

Logo à partida foi bem explicado que o único objetivo da ADEP era trabalhar em busca de uma meta de qualidade de conteúdo e de forma. Nada mais.

A ADEP veio depois a adquirir personalidade jurídica em setembro de 1999, com a ajuda importante de Isaías Pinho de Sousa, num notário em Santa Maria da Feira.

Antes dessa reunião de julho de 1999, o que levou à decisão de avançar com a criação de uma associação de divulgadores de espiritismo?

– Avançou-se com este projeto porque poucos meses antes, J. Gomes tinha sido persuadido por Adonay Barreto, da Amazónia, Brasil, que seria importante avançar e criar uma associação de divulgadores. Adonay tinha vindo apoiar graficamente um encontro nacional de jovens espíritas em Viana do Castelo (dias 30 de abril e 1 e 2 de maio de 1999, o n.º 16, realizado numa escola secundária).

A ideia já tinha surgido antes, pela circunstância das ADE (associações de divulgação do espiritismo) serem, nessa altura, referidas com frequência na imprensa espírita brasileira e na internet que estava a generalizar-se desde há poucos anos. Porém, como Portugal é um país de pequena extensão, acreditava que esses departamentos de atividade poderiam funcionar dentro da Federação Espírita Portuguesa o que, afinal, não foi realmente funcional.

Que solução poderia surgir?

– Bem, uma associação à qual só se ligassem pessoas sintonizadas com as metas definidas e cujo único interesse consistisse em serem úteis. Os projetos, para serem consistentes, têm de ter continuidade. Os integrantes teriam de ter conhecimentos doutrinários nada dúbios e caráter participativo. Seria uma associação que se restringisse apenas a trabalho bem orientado, com uma estratégia definida. Em relação aos integrantes, seria melhor ainda se essas pessoas tivessem perfis adequados oriundos das suas profissões: professores para trabalharem do ponto de vista didático os cursos que se viessem a fazer para ajudar a dar mais qualidade a colaboradores do movimento espírita; gente da imprensa que soubesse o que é comunicar de forma correta pela escrita e pela palavra oral; gente que soubesse de língua portuguesa para não publicar erros; professores de inglês para traduções de textos; fotógrafos com boa formação; etc.

Que iniciativas começou a ADEP por desenvolver?

– Havia uma folha de planificação com diversas iniciativas que foi entregue naquela altura a responsáveis, embora algumas delas já estivessem praticamente feitas. Foi o caso do site da ADEP, naquela altura ainda sem domínio próprio, assim como do curso básico de espiritismo disponibilizado pela internet. Na altura este curso funcionava com tutores que acompanhavam os inscritos – tudo gratuito, claro – por email.

Como não havia mais recursos, criou-se um boletim «Informativo espírita», de duas páginas, distribuído por email, na verdade, o antecessor deste jornal (JDE), pois durante os primeiros anos ADEP não tinha financiamento para publicar sequer uma única edição impressa. Isso tornou-se possível quatro anos depois graças à ajuda decisiva de Isaías Pinho de Sousa que, em 2003, adiantou o pagamento de publicidade da sua empresa e com essa ajuda foi possível imprimir e criar receita com assinantes para dar continuidade bimestral a este jornal com o seu primeiro número a ser distribuído em novembro/dezembro de 2003.

Começaram logo a enviar-se os comunicados noticiosos para uma lista de destinatários com notícias a curto prazo do movimento espírita. Em 21 de julho de 2019, semanal, ia no seu n.º 1160. E muitas outras iniciativas foram desenvolvidas.

E projetos para o futuro?

– Não temos meios para multiplicar a esmo o que fazemos, pelo que, o que nos interessa é manter regularmente as tarefas que temos em mãos, como o «Jornal de Espiritismo», por exemplo, aumentando a sua qualidade. É preferível do que ceder à tentação de nos envolvermos em demasiadas tarefas e forçosamente perdermos qualidade nas que já desenvolvemos e possam ser mais úteis aos destinatários.

Isto percebe-se pelo facto de ser tudo feito nos tempos livres dos envolvidos, sem financiamentos, nem remuneração. Se os houvesse, poderíamos contratar técnicos que desenvolvessem conteúdos segundo planos de trabalho que viéssemos a concretizar. Mas isso não só nos preocupa como nem sequer está no horizonte que temos por diante.

Contudo, estamos sempre abertos a sugestões, que analisamos e vemos se fazem sentido, na perspetiva de melhor servir quem procura o que vamos produzindo.

A vida triunfa

fotos ulisses.com.pt

Não o temos visto nas livrarias que temos visitado, mas a verdade é que reúne os requisitos para ser um clássico da literatura espírita. Intitula-se «A vida triunfa – pesquisa sobre mensagens que Chico Xavier recebeu», foi publicado em São Paulo, Brasil, em 1990, pela editora do jornal mensal «Folha Espírita», e é da autoria de Paulo Rossi Severino, assessorado pela equipa da Associação de Médicos Espíritas de São Paulo (AME-SP).

Ao converter-se gravações de antigas videocassetes VHS, da década de 1990, encontrámos um seminário ministrado na sede da Federação Espírita Portuguesa por uma jovem médica sobre vários aspetos da mediunidade. Embora tivesse estado lá a gravar, a verdade é que já há muitos anos, com o vaivém das responsabilidades, há muitos anos que se me tinha apagado da memória o conteúdo desses dias. No mister de "cortar" as pontas na digitalização amadora, conseguiu ver-se nalgumas partes da apresentação audiovisual, ainda através de acetatos, alguns gráficos retirados do referido livro. Que boa surpresa!

Encontrámos depois com facilidade a obra na internet, entre outros livros eletrónicos, e ao folheá-lo lá estavam realmente esses e outros gráficos que analisam elementos variados das cartas mediúnicas vindas maioritariamente de jovens desencarnados, na psicografia de Francisco Cândido Xavier.

Depois de reformado da profissão de funcionário público, já em idade avançada, Francisco Cândido Xavier entre as responsabilidades que tinha em mãos, enquanto decorriam palestras sobre temas doutrinários, ia psicografando. Nessa época, em Uberaba, no estado de Minas Gerais, no Brasil, o centro espírita em que se enquadrava a sua colaboração era visitado diariamente por centenas de pessoas, muitas delas oriundas das mais variadas regiões desse país. Muitas delas eram pais e mães que transportavam consigo o problema de falecimento dos seus filhos, normalmente durante a juventude.

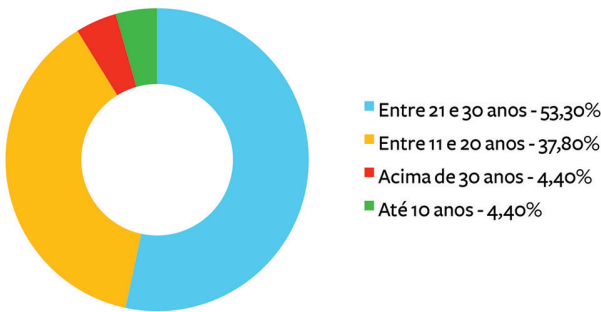
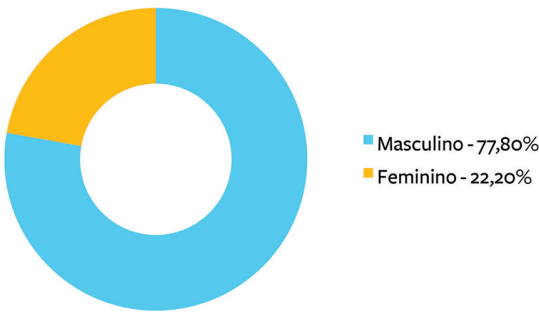
Obviamente, na verdade, apenas uma minoria desses pais cheios de saudades reunia condições para que se tornasse útil uma mensagem dos seus filhos desencarnados, quando estes estavam em condições de as dar. Essa minoria, porém, reúne ainda assim dezenas de mensagens mediúnicas com uma notável quantidade de detalhes que configuram fortes evidências da imortalidade da alma.

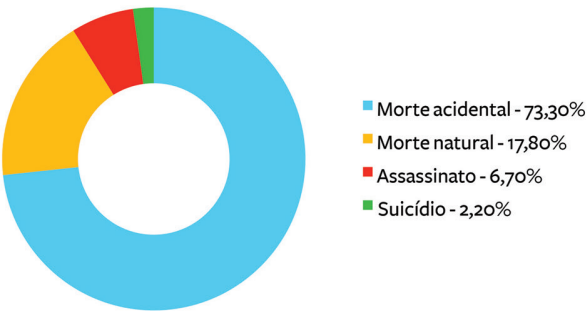
O livro não apresenta apenas o tratamento de dados das mensagens, mas também descrições dos cenários em que estes factos se passaram: «Diante de um público numeroso, duzentas a trezentas pessoas, por noite, o médium retira os óculos, cobre os olhos com a mão esquerda e, suavemente, inicia a escrita. O lápis corre célere, captando seis, oito ou mais cartas-mensagens, três a quatro horas além da meia-noite. O público não percebe a troca de espíritos comunicantes. Todas as mensagens são colocadas no mesmo bloco por uma paciente auxiliar, sra. Zilda Batista, abnegada cooperadora do Grupo Espírita da Prece que há cerca de trinta anos cumpre essa tarefa.

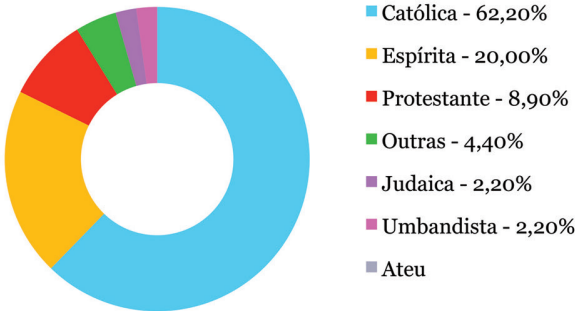
Concluídos os trabalhos, o presidente, sr. Weaker Batista, chama em voz alta o destinatário, que se mantém em pé, próximo à cabeceira da mesa, enquanto o próprio médium procede à leitura da carta.

São momentos de indisfarçável emoção para muitos, de vitória sobre a perplexidade de outros e de abalo do ceticismo para alguns. E, sem dúvida, de algumas deceções porque, segundo expressão do médium, o "telefone toca de lá para cá" e não como se supõe "de cá para lá".»

Remetemos para «A vida triunfa» os leitores interessados, mas partilhamos aqui alguns dos gráficos, sublinhando que até neste peculiar e restrito universo da mediunidade psicográfica há dados equiparáveis a resultados que temos publicado nalgumas das edições anteriores.

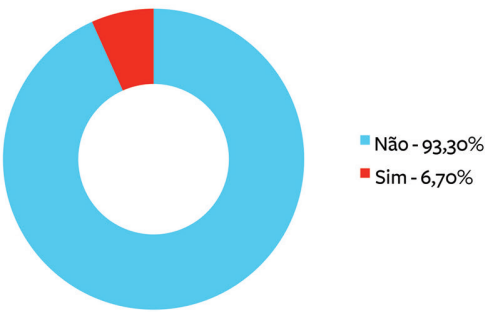
Gráficos do livro "A Vida Triunfa" de Paulo Rossi Severino e da equipa da AME-SP

Causa de óbito do comunicante

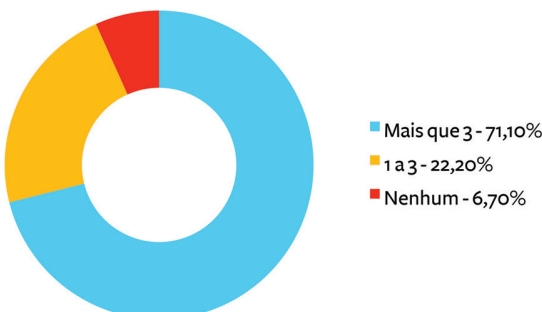
- Morte acidental - 73,30%
- Morte natural - 17,80%
- Assassinato - 6,70%
- Suicídio - 2,20%

Religião do comunicante

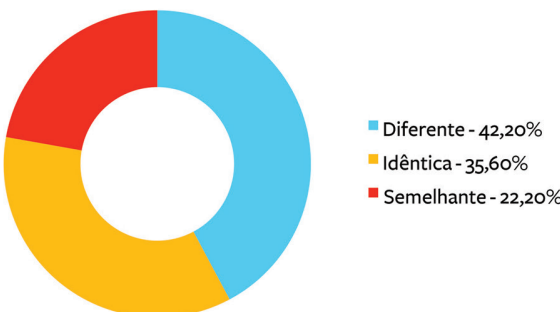
- Católica - 62,20%
- Espírita - 20,00%
- Protestante - 8,90%
- Outras - 4,40%
- Judaica - 2,20%
- Umbandista - 2,20%
- Ateu

N.º de vezes que o informante, antes de receber a mensagem, procurou Francisco Cândido Xavier

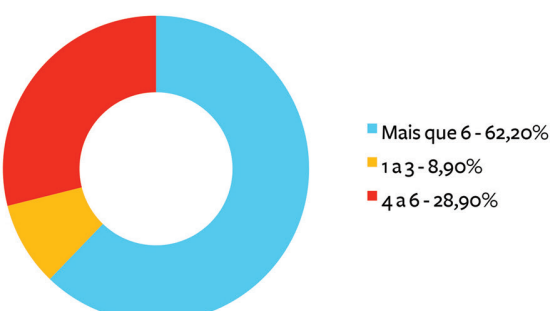
- Apenas 1 vez - 42,20%
- 2 a 3 vezes - 33,30%
- 4 a 5 vezes - 13,30%
- Mais do que 5 vezes - 11,10%

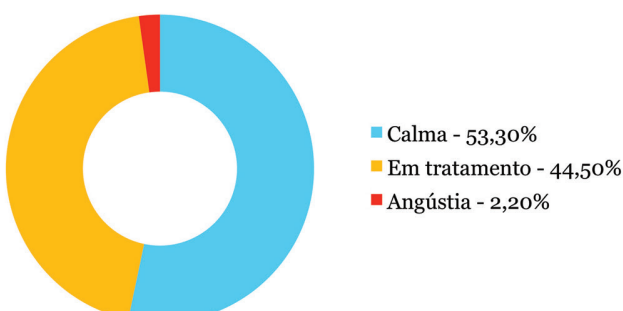
Francisco Cândido Xavier conheceu o informante antes do óbito?

- Não - 93,30%
- Sim - 6,70%

N.º de relatos de factos pessoais

- Mais que 3 - 71,10%
- 1 a 3 - 22,20%
- Nenhum - 6,70%

Comparação de assinaturas

- Diferente - 42,20%
- Idêntica - 35,60%
- Semelhante - 22,20%

N.º de factos comprovados descritos na comunicação

- Mais que 6 - 62,20%
- 1 a 3 - 8,90%
- 4 a 6 - 28,90%

Estado em que a entidade espiritual se encontra

- Calma - 53,30%
- Em tratamento - 44,50%
- Angústia - 2,20%

Solicitação da entidade espiritual

- Pensamento positivo - 82,20%
- Trabalho construtivo - 44,40%
- Conformação - 15,60%

foto arquivo

Espirituais. A Casa Mater do Espiritismo no Brasil deu-as a lume, em todas as edições, com respeito integral e absoluto aos textos originais, por mim preparados, de acôrdo com o pensamento dos autores espirituais, sendo que as eventuais modificações havidas em novas edições decorreram ou de alterações espontâneas promovidas pelos mesmos autores espirituais ou de indagações a êles feitas pela direção da F. E. B., no intuito de clarear mais expressivamente êsse ou aquêle assunto. As dúvidas que possam remanescer em relação aos textos publicados terão origem, portanto, ou nas falhas atribuíveis à minha falibilidade de medianeiro, ou na impossibilidade, assaz sabida, de a nossa linguagem reproduzir, de modo fidedigno, o pensamento dos autores espirituais. Muito reconhecidamente, o amigo de sempre, Francisco Cândido Xavier

Caso n.º 10

Extraímos um dos casos transcritos na parte que o livro «A vida triunfa» lhes dedica. Ilustra-se assim a matéria-prima sobre que se debruça a obra nos gráficos publicados, ou seja, as mensagens psicografadas.

Nome: Ronaldo Malafronto
Idade: 23 anos
Nome do Pai: Sr. Malafronto; Nome da Mãe: Thereza Malafronto
Data e local do nascimento: 28/5/1950, em São Paulo - SP
Data e local do falecimento: 13/2/1973, às 22 horas, em São Paulo - SP
Causa do falecimento: aneurisma cerebral.
(...)

A mensagem

"Querida mãezinha, peço a sua bênção.
Daria tudo o que sou para retratar-me no que escrevo, de modo a falar ao seu carinho com toda a realidade de minha vida nova, mas porque não sei como fazer para alcançar isso, peço a Deus para que as nossas saudades consigam conversar, aqui, mamãe, nesta hora desejada e, ao mesmo tempo, imprevista. Venho com a vovó Philomena (1) e com o tio Raphael (2) pedir seu consolo. Pedir sua fé em Deus.
Parece, mamãe, que a dor é uma nuvem a envolver os nossos sentimentos. Entendo isso melhor agora, que voltei, de inesperado, para a vida que, na essência, é a vida verdadeira.
No princípio os problemas foram muito grandes, porque, quando ouvi suas súplicas de pranto, a aflição me tomou de assalto.
Foi tudo tão rápido naquele fevereiro (3) em que eu fazia tantos planos (4).
Bastou uma veia (5) a partir-se e a máquina do corpo cedeu à queda. O desejo de exprimir os meus pensamentos era muito forte. Queria falar, pedindo ao papai para que ficasse, pedir à senhora para não esmorecer, conversar com o Ricardo (6) solicitando a ele mais assistência para o seu carinho (7), mas os lábios estavam selados. Mamãe, porque a gente não pensa em dizer tudo o que se quer enquanto a palavra pode sair da boca? Não sei. Aquilo tudo, com aquela impressão de fim de existência, me fez chorar por dentro, mas as lágrimas eram iguais às vozes que se mantinham presas comigo.
Minhas pálpebras também estavam cerradas e aquele orvalho de dor que me nascia no coração ficou estancado... Por isso, mãezinha, é que a senhora e os nossos tiveram a impressão de que eu chorava no corpo imóvel (8). Ver, eu não vi, mas as suas perguntas nesse sentido eram muitas (9) e minha bisavó Philomena, que me tomou por outra mãe, explicou-me o que se passara. Quando me retiraram da forma física extenuada, as comportas se abriram e as lágrimas que eram em mim preces a Deus, rogando forças em vão para dizer alguma coisa, rolaram pela face. Não pense que seu filho estava sofrendo. Acontece que dormi e só acordei em outro lugar com as suas exclamações.
Pensei que estivesse num hospital da Terra, semelhante àqueles que conhecemos, mas me encontrava em outra parte da nossa mesma Terra, que a gente aí não consegue ver. O anseio de conforto me doía no espírito e só muito depois é que vim a saber tudo o que acontecera. O tratamento de minhas forças não me atingiu os sentimentos e, por isso, o desejo agoniado de dar notícias continuou...
Venho pedir à senhora para viver e ficar tranquila (10). A vovó Pasqualina (11) precisa e precisa muito de seu carinho e de seus cuidados. Tenho ido vê-la com o meu avô Angeloantonio (12), um amigo muito amado que mais me parece um tronco florido de amor (13).
Mãezinha, perdoe meu pai (14) se ele não resistiu à ocorrência (15). Tenho procurado levar até ele alguma esperança. Mamãe, aqui, a nossa visão é diferente da visão de que nos servimos no mundo. Papai não é mau, nem desertou. Sofreu e desanimou. Agora, precisamos pensar nele como sendo também seu filho.
Ricardo e eu temos nele um irmão porque nesse aspeto a senhora orará por ele e abençoá-lo-á onde estiver, no rumo diverso a que se entregou.
Peço a sua coragem e a sua fé.
Não existe morte.
Temos uma vida imensa a conquistar. O que temos na Terra física é só uma fração dos tesouros que Deus criou para a nossa felicidade. Sei que a senhora tem andado fatigada e nervosa (16). Sem tranquilidade a buscar-me sem esperança, mas rogo a sua fortaleza e não cultive qualquer ideia de solidão.
Onde estão os necessitados, aí se acomoda a parte mais atribulada dos filhos de Deus, reclamando socorro (17). Aqui tenho aprendido muitas lições. Meus pobres 23 anos (18) de corpo físico foram apenas um sonho. A realidade está por aqui a chamar-nos para Deus, principalmente através dos que sofrem mais do que nós mesmos.
Mãezinha, não disponho de muito tempo.
Mas estou quase feliz porque pude escrever e falar que a amo sempre e cada vez mais. Não se entristeça. Estarei ao seu lado.
Ajude a todos, a todos que Deus nos confiou na família, mas sabendo sempre que o nosso lar no Butantã (19) é um pedacinho da humanidade, a grande família que também espera por nós.
Mãezinha, transformemos as nossas saudades em tarefas de amor ao próximo e confiemos em Deus (20).
Minha tia Oliva (21), como deseja que a chame, abraça a senhora e vovó e pede-lhe paciência com a querida avozinha Pasqualina.
Jesus nos dará forças.
Não posso continuar.
Querida mamãe, receba todo o meu amor, com toda a dedicação de seu filho sempre seu e sempre reconhecido.
Ronaldo."
Mensagem recebida em 9/4/1976, em Uberaba, MG, pelo médium Francisco Cândido Xavier, em reunião pública no Grupo Espírita da Prece.

Esclarecimentos

1 - Philomena Oliva, avó materna de dona Tereza Malafronto.
2 - Raphael Cantáfora - cunhado de dona Tereza, tio de Ronaldo.
3 - 13 de fevereiro de 1974 - dia do falecimento de Ronaldo (10 horas da noite).
4 - Fazia tantos planos porque se sentia realizado. Pela primeira Vez ia ter carro próprio, foi buscar a carta de motorista à tarde e faleceu à noite. Tinha novo emprego, onde ia ganhar mais, trabalhou apenas um dia e meio na Ford Willys.
5 - Faleceu em dez minutos por rompimento de aneurisma cerebral.
6 - Ricardo Malafronto - seu irmão.
7 - Ricardo tem estado um pouco afastado da mãe.
8 - Durante o velório dona Tereza e alguns amigos notaram que as lágrimas rolavam pelas faces mortas.
9 - Dona Tereza queria saber porque o filho chorava, seria angústia de tê-la deixado ou outro sofrimento?
10 - Antes da morte do filho dona Tereza tentou o suicídio em certa ocasião que se achava desesperada. Ronaldo salvou-a e fê-la jurar que nunca mais atentaria contra a existência.
11 - Pasqualina Angeloantonio é mãe de dona Tereza e avó de Ronaldo.
12 - Egídio de Angeloantonio é avô de Ronaldo. (Repare na grafia correta Angeloantonio, em palavra única).
13 - O avô queria muito bem ao neto, desde pequeno.
14 - O pai de Ronaldo é alcoólatra.
15 - Deixou o lar definitivamente 15 dias depois do falecimento de Ronaldo.
16 - De fato, dona Tereza chegou a tomar em um mês mais de 100 injeções. Ia ao cemitério para chamar pelo filho, em casa clamava por ele, gritava pedindo uma palavra de consolo.
17 - Ronaldo sempre gostou de ajudar os pobres e os humildes.
18 - Nasceu em 28/5/1950.
19 - Ronaldo só viu os alicerces, quando faleceu eles moravam na Radial Leste, estando os prédios em construção.
20 - Convite de Ronaldo para que sua mãe continue a tarefa de amor ao próximo que ele gostava de fazer.
21 - Vicenta Oliva - tia de dona Tereza.

Extrato do livro «A vida triunfa», publicação FE, 1992, de Paulo Rossi Severino/ equipa da AME-SP.

O fim da violência

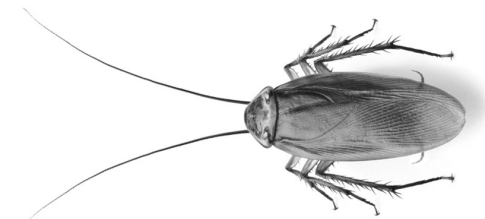
Segundo o jornal «Público», desde o início do ano e até ao dia 10 de maio, a Polícia de Segurança Pública e a Guarda Nacional Republicana detiveram 618 pessoas na sequência de processos relacionados com violência doméstica.

foto pixabay

São quase cinco detenções por dia. Cerca de 70% dos casos estão relacionados com violência no contexto de uma relação amorosa e em que as mulheres são as vítimas, existindo alguns casos em que é o homem que sofre violência e também casos de violência sobre idosos e sobre crianças.
A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), através da sua Rede de Apoio a Familiares e Amigos de Vítimas de Homicídio, publicou no seu relatório anual que em 2018 existiram 87 casos de homicídio em Portugal, sendo que em cerca de 37% dos casos existia uma relação de intimidade entre vítima e agressor.
Será possível erradicar a violência da nossa sociedade sem antes eliminar os gérmenes dos comportamentos agressivos que existem dentro do círculo da intimidade? A 3.ª parte de «O Livro dos Espíritos» trata das Leis Morais, leis divinas ou naturais que regem o universo. Uma dessas leis é a Lei da Sociedade, que estabelece um conjunto de princípios de relacionamento, mostrando como eles são preciosos para potenciar o crescimento e desenvolvimento saudável a nível mental, intelectual e espiritual. Fomos e somos moldados pelos nossos relacionamentos. Para o ser-humano, o contacto com o outro não é uma escolha, é uma necessidade, já que se sabe que o isolamento social provoca alterações biológicas que deterioram a saúde do corpo, tornando-o mais suscetíveis a infeções, cancro e doenças mentais. O isolamento é tão penalizador que se torna insuportável. Os críticos das celas solitárias, usadas como uma punição para os encarcerados que violam as regras dos estabelecimentos prisionais, referem-se a esse castigo como uma “tortura psicológica”. A Amnistia Internacional tem-se batido pela abolição desta prática que devora as suas vítimas sem piedade, conduzindo à alienação quando é prolongada no tempo.
A presença de um outro é tão indispensável que, crescendo sem referências ou com referências desequilibradas, o próprio desenvolvimento se torna desestruturado. Vejam-se os casos documentados de crianças selvagens, que por algum motivo cresceram apartadas do convívio social. Sem referências sociais em momentos críticos das suas fases de crescimento, elas não assumiram a postura corporal dos seres humanos, o desenvolvimento mental permaneceu atrofiado e não foram capazes de desenvolver a linguagem. Perderam algumas das características que associamos à condição humana.
Todas as relações que estabelecemos, quer seja no trabalho, na comunidade, com os amigos ou na família, são extraordinariamente ricas nessa capacidade de estimular o nosso progresso. E quanto mais profundos e íntimos forem os laços de relacionamento, maior é a sua força para serem enriquecedores na nossa vida. No entanto, nem sempre as nossas relações são saudáveis. Aliás, alguns dos principais problemas que afetam os nossos dias estão relacionados com relações perturbadoras que sugam as energias, alimentando emoções do espectro mais negro como raiva, humilhação, ansiedade, medo, vergonha, frustração e angústia. Quando estas relações tóxicas ocorrem num contexto de intimidade, o potencial destruidor é de efeitos imprevisíveis.

A tendência para a dominação, controlo e manipulação ainda prevalecem na forma como as pessoas se relacionam, mesmo com aqueles que dizem amar e, em alguns casos dramáticos, isso chega até à forma de agressões verbais, físicas ou emocionais

Como espíritos imortais que somos, possuímos um passado em vidas sucessivas em que nos relacionamos das formas mais díspares que conseguirmos imaginar. Se os relacionamentos de hoje são particularmente exigentes, repletos de desafios por vezes maiores do que a nossa capacidade para os resolver, no passado as coisas não foram melhores. Pelo contrário, em sociedades mais brutalizadas, autoritárias, dogmáticas e repressoras, os relacionamentos eram também eles orientados por esses princípios. Se em pleno século XXI ainda andamos à procura de incorporar os princípios de justiça, igualdade e respeito pelas diferenças na forma como nos relacionamos com os outros, mesmo em intimidade, em diferentes épocas do passado isso era algo muito mais insipiente. O mais forte e poderoso dominava e subjugava física e emocionalmente os restantes, criando uma dualidade opressores/oprimidos. Em reencarnações passadas, fomos percorrendo esse longo caminho, às vezes opressores, outras vezes oprimidos, gravando no psiquismo essas experiências perturbadoras de dominação que ainda hoje condicionam a forma como se desenrolam os relacionamentos e que são expressos através do medo, da desconfiança, ciúme, possessividade, inveja e, infelizmente, por vezes também através da agressividade e da violência.
A tendência para a dominação, controlo e manipulação ainda prevalecem na forma como as pessoas se relacionam, mesmo com aqueles que dizem amar e, em alguns casos dramáticos, isso chega até à forma de agressões verbais, físicas ou emocionais. A violência é uma doença da alma ainda entorpecida em padrões comportamentais do passado, perturbada em si mesmo e incapaz de purgar de outra forma as emoções corrosivas que lhe conspurcam a mente. Produto da ignorância, resquício dos instintos agressivos da animalidade, a violência só pode ser eliminada através da educação e de hábitos comportamentais como o respeito por todos e a adoção da não-violência como um princípio inabalável em qualquer situação.
Essencialmente educativo, o Espiritismo convida-nos ao amor e ao conhecimento que ajudarão a modular uma nova mentalidade entre os homens. Apesar do alarmismo de alguns noticiários, a violência tem uma predominância cada vez menor na nossa vida e no nosso mundo. Não havendo qualquer justificação para o seu uso, seja em que situação for, e reconhecendo a necessidade de nos batermos pela sua extinção o mais rápido possível, precisamos ao mesmo tempo compreender que ainda nos encontramos a dar os primeiros passos em relações livres, saudáveis, de respeito mútuo e que têm como base fundamental a confiança, a igualdade e o amor. Aos poucos, adquirindo experiência em relacionamentos assentes nestas bases, sentindo e saboreando a riqueza de emoções e sentimentos que elas têm para nos oferecer, novos hábitos serão criados e as raízes da agressividade tenderão a mirrar e a ser uma exceção no quotidiano das nossas sociedades.

Por Carlos Miguel

Caminhos de peregrinação

No contexto da doutrina espírita, a palavra "caminho" é bem reveladora da sua profundidade filosófica.

foto pixabay

O caminho da alma e do espírito faz-se incessantemente, nos percursos das suas múltiplas existências. A experiência do caminho reflete momentos de grande recolhimento, de introspeção, de meditação, de predisposição interior, porque a alma fica mais desmaterializada e exposta às dádivas da Natureza.
Em tempos remotos, muito antes da cristianização, a peregrinação não tinha uma conotação religiosa. Estava relacionada com uma longa viagem, geralmente realizada em país estrangeiro, como indica a palavra latina "peregrinatio", referindo-se ao viajante que percorre essas terras como "peregrinator" ou "peregrinus". No tempo da civilização romana era um estatuto próprio de quem tinha escolhido a carreira militar, quais soldados percorriam a pé, os vastos territórios da Europa, da Ásia e do Norte de África. Faz parte da natureza do Ser Humano sentir a necessidade de afirmar a sua condição de viajante e as motivações que o guiam são inúmeras: a procura de evasão, experimentar as rotas da liberdade, fugir da rotina, encontrar um sentido para a vida e para a morte, buscar uma outra forma de vida ou sistema de valores que rompam com o passado.
O sentido religioso da peregrinação remonta ao templo de Salomão, em Jerusalém, o qual era procurado por muitos judeus para celebrarem as suas cerimónias do culto, por ocasião das festas da Páscoa, da Dedicação e dos Tabernáculos. Mais tarde, Jesus também marcou presença nestas festas. Os nossos irmãos judeus, cristãos, muçulmanos, budistas, hindus têm também o seu culto de peregrinação. Independentemente das diferentes crenças religiosas, os peregrinos manifestam estados de alma que são comuns a qualquer peregrinação espiritual. Um dos caminhos mais procurados no Ocidente, desde os tempos pagãos, é a antiga via de "Finis Terrae" que com o advento da cristianização se tornou conhecido pelos "Caminhos de Santiago", convertendo-se no terceiro núcleo de peregrinação, antecedido por Roma e Jerusalém. Era uma rota seguida tradicionalmente por muitos povos da religião celta, que peregrinavam até ao desejado fim do mundo, seguindo a Via Láctea. Havia nesses peregrinos um imaginário que os fascinava quando finalmente confrontados com a imensa massa oceânica, cujos limites eram desconhecidos e que propiciava o início de uma outra peregrinação, exclusivamente no plano espiritual. A "Finis Terrae" representava para aqueles povos a transição da vida material para a vida espiritual.

Independentemente das diferentes crenças religiosas, os peregrinos manifestam estados de alma que são comuns a qualquer peregrinação espiritual.

A peregrinação sugere que toda a vida do Ser Humano é um caminho, que parte deste mundo físico e continua no mundo espiritual, adquirindo assim uma dimensão existencial infinita. A atitude de caminhar em peregrinação é acima de tudo conferir à alma maior expansão, preparando-a para a proximidade com Deus e a sua obra, conferindo maior discernimento ao significado do caminho. As existências são verdadeiros caminhos de peregrinação, lembrando que Jesus disse que para chegar ao céu é preciso procurar as veredas mais penosas da vida, motivando a caminhar por entre as urzes e os espinhos, em detrimento dos trilhos floridos. O espírito deve experimentar e conhecer as dificuldades do caminho, pois se não percorresse as montanhas, não sentiria a dificuldade da subida e da descida. Mas Deus permite sempre que o espírito escolha o seu caminho, proporcionando que uns avancem mais do que outros, garantindo que todos terão de fazer o seu caminho. Seguindo um ensinamento de Buda: «o caminho não existe, o caminho faz-se caminhando» e um dia, todos serão capazes de interpretar o caminho como a própria meta.
Os caminhos de peregrinação são espaços privilegiados para a superação física e mental e de facto o que nos devolve é a grande capacidade de concretização da nossa vontade. As formatações desta civilização vão castrando a capacidade construtiva e criativa do Ser Humano, constantemente intoxicado pelas propagandas silenciosas num permanente desfile de vaidades e de conquistas materiais. A peregrinação incita-nos ao abandono dos gozos materiais e a procurar os bens imperecíveis nos gozos da alma, uma vez que neste mundo não nos tornamos mais ricos por aquilo que juntamos mas por aquilo que renunciamos. É no caminho que buscamos a paz interior e citando Mahatma Ghandi: «a pessoa que não está em paz consigo mesma, será uma pessoa em guerra com o mundo inteiro».
O caminho também é o reencontro com a filosofia. As máximas e os pensamentos dos vultos filosóficos fazem mais sentido quando percorremos o caminho. É o exemplo do testemunho de Marsílio Ficino (1433-1499), um neoplatónico da Renascença que vem relevar o princípio espírita da necessidade da transformação moral, através dos esforços que são empregados para amansar as tendências malévolas: «conhece-te a ti mesmo, ó linhagem divina vestida com trajes mortais. Despe-te, eu te peço, separa o quanto podes, e podes o quanto te esforces; separa, digo, a alma do corpo, a razão dos afetos do sentido. Verás logo, cessadas as brutalidades terrenas, um puro ouro e, afastadas as nuvens, verás um luminoso ar e então, acredita-me, respeitarás a ti mesma como um raio eterno do divino sol».
Os Caminhos de Santiago são cruzados diariamente por inúmeros peregrinos provenientes de todos os pontos do Globo, confraternizando, respeitando-se mutuamente, onde tantas histórias desfilam num palco de caminhos tão diferentes na língua, na cultura, na tradição, nas crenças, ouvindo-se amiúde a pergunta: porque vieste fazer o caminho? Cada irmão peregrino tem uma história tão rica e tão diferente da outra, mas ali dá-se conta da solidariedade e da fraternidade. Quando chega a noite e o albergue acolhe o peregrino, o corpo pede o merecido descanso e a alma fica vigilante sempre atraída pelo caminho. Eis quando na parede está escrito um pensamento de Phil Bosmans (1922-2012): «aproxima-te dos outros com mão suave porque o ser humano é frágil. Dá-lhe o pão da tua bondade. Que os demais vejam em ti um refúgio, um porto e um oásis». As fraquezas e fragilidades são visíveis no cansaço, nas bolhas dos pés, na exposição ao calor e à chuva, mas o caminho enriquece a esperança, ilumina a alma, reforça a vontade de vencer e mostra a harmonia envolvente da Mãe-Natureza.
A noção do espaço-tempo fica também modificada porque o peregrino consegue percorrer uma grande distância diariamente, os pensamentos estendem-se e o sentido de observação fica mais cuidado e atento aos pequenos comportamentos da natureza. Quando no longínquo horizonte se vislumbra uma montanha, repentinamente parece inalcançável, porém a perseverança no caminho permite que seja vencida passados uns dias. Na peregrinação o estado psíquico-espiritual eleva-se à capacidade do corpo, caminhamos com os pés e andamos com o coração e descobre-se que as coisas fundamentais da alma aos olhos são invisíveis. Esta é uma realidade ensinada pelos filósofos. Se Buda ensinou que «convertemo-nos naquilo que pensamos», Fénelon engrandece o esforço por via do pensamento para que a alma se liberte da sua limitada esfera e na medida em que se vai elevando, diminuirá a influência da vida material, no caminho infinito da existência espiritual.
Nos caminhos de peregrinação espiritual onde se opera a transcendência da alma e do espírito, uma promessa faz sentido: caminhar continuamente com Deus. Bom caminho!

Texto: Carlos Paiva Neves

Perdoar é preciso

O perdão é uma das atitudes mais sublimes do Homem, numa demonstração da sua capacidade de se superar espiritualmente, a caminho de novos patamares evolutivos. Outrora considerada uma atitude dos santos, hoje vemos que está ao alcance de qualquer um que o queira fazer. Perdoar, é preciso…

foto arquivo

Eva Mozes Kor

Perdoar é preciso, faz falta à Humanidade como o pão para a boca.
Perdoar é, igualmente, preciso (de precisão), pois alcança fatalmente o perdoado, com um impacto fatal.
O poder do perdão é tão grande que Jesus de Nazaré, há dois mil anos, apontava esta prática como o caminho para a espiritualização do Homem, ao recomendar perdoar os inimigos. Perdoar 70 x 7, isto é, sempre.
Perdoar não é esquecer (tudo o que nos acontece fica gravado no nosso psiquismo); perdoar não é amar de igual modo o criminoso ou alguém que nos ame muito. Obviamente, temos sentimentos diferentes relativamente aos demais, variando com a maior ou menor afinidade que tenhamos com essas pessoas. Mesmo lembrando o mal que nos possam ter feito, mesmo que gostemos mais ou menos desta ou daquela pessoa, conforme as afinidades, o ensinamento que Jesus (o grande psicoterapeuta da Humanidade, no dizer do Espírito Joanna de Ângelis) deixou é que é sempre possível perdoar.
Isso significa entender o outro, entender por que agiu de determinada maneira; significa compreender que é um ser em evolução, mesmo errando, mesmo prejudicando; significa ter uma visão holística da Humanidade, a espraiar-se pelos séculos sem fim, ao longo das reencarnações, saber e sentir que, amanhã, esse ser hoje condenável socialmente, será melhor, atingindo o vértice da evolução espiritual, um dia, dentro da lógica das vidas sucessivas e progressivas ("O Livro dos Espíritos", Allan Kardec).
Perdoar não significa ser condescendente com o erro, não significa omitir-se, desculpar o crime, mas sim, independentemente da aplicação coerciva das leis humanas, entender, não odiar, não desejar mal, sentir apesar de tudo, o espírito de irmandade universal que a todos nos liga, nos múltiplos patamares evolutivos de cada um.
Quando se atinge esse estado, o Homem pacifica-se por dentro, serena, age em conformidade com a sua tranquilidade interior, independentemente do que aconteça exteriormente.

1 - Há cerca de 35 anos, um amigo que se tornou verdadeiro guia espiritual na Terra, contou-me um caso de um criminoso americano, condenado a prisão perpétua, em Alcatraz. Esse homem foi-se encantando com um passarinho que, pousava na grade da janela da sua cela. Interessou-se por ornitologia, foi estudando e tornou-se num especialista mundial, contribuindo com o seu saber para a Humanidade. Se não fosse o perdão dos seres humanos (que não o levaram à cadeira eléctrica) ter-se-ia perdido esse conhecimento, essa oportunidade de evolução do próprio e de todos, em geral.

2 - Danielle Metz, nos EUA, foi presa em 1993 e passou 23 anos na cadeia por tráfico de droga. Originalmente foi condenada a três penas perpétuas e a mais 20 anos.
Na prisão começou a estudar e, em 2016, 23 anos depois de ser detida, o ex-presidente Barack Obama concedeu-lhe um indulto. Voltou a Nova Orleães e conseguiu emprego a empacotar caixas de comida para os mais pobres, junto de uma organização de solidariedade social. Aos 50 anos inscreveu-se na universidade da sua cidade e este ano finalizou a licenciatura em Assistência Social com uma das médias mais altas. (in jornal "Expresso", Portugal, 12 Julho 2019).

Perdoar não é esquecer (tudo o que nos acontece fica gravado no nosso psiquismo); perdoar não é amar de igual modo o criminoso ou alguém que nos ame muito.

3 - Eva Mozes Kor chegou ao campo de concentração nazi, em Maio de 1944. Perdeu os pais e as duas irmãs mais velhas numa câmara de gás em Auschwitz e serviu, tal como a irmã gémea Miriam, de cobaia às mãos de Josef Mengele, o "anjo" de morte. Refez a vida em Israel e nos Estados Unidos e ensinou o valor do perdão.
Eva Mozes Kor, uma das sobreviventes do Holocausto, depois de testemunhar contra o "contabilista" do campo de concentração de Auschwitz, perdoou o seu carrasco.
Morreu em 2019, aos 85 anos, deixando uma mensagem notável ao mundo:
"Perdoem os vossos piores inimigos". (cf. jornal "Expresso", Portugal, 6 Julho 2019)

Depois dos exemplos de Ghandi, Martin Luther King, Nelson Mandela e tantos outros missionários do Amor na Terra, a mensagem do maior exemplo do perdão, Jesus de Nazaré, mantém-se actual, exequível, imprescindível para a evolução intelectual e moral da Humanidade.
Dois mil anos depois, continuamos distraídos, a investir na estratégia oposta (ódio, inveja, egoísmo), no entanto, os casos aqui referidos demonstram que é possível perdoar, é possível amar na diferença.
A paz é o caminho, perdoar é… preciso!

Por José Lucas - jcmlucas@gmail.com

Crença e comportamento: o desafio de melhorar

A proposta da doutrina espírita é, sem dúvida, uma proposta de esperança – não de esperança nos milagres de Deus, mas sim de esperança num "milagre" que está ao alcance de cada um de nós: ser feliz.

Por séculos e séculos o Homem procurou em vão uma fórmula mágica ou um poder Divino que fosse capaz de o libertar das amarras da doença e da morte, transformando-o num ser feliz, perfeito e eterno, não percebendo que, afinal, ele tinha sido criado com o destino marcado de atingir a perfeição e a felicidade, e que dispunha de um tempo eterno para o conseguir.

Mas os apelos da matéria, apesar das repetidas experiências, fizeram-no esquecer a sua Essência Divina e a procurar externamente o que só no seu íntimo poderia encontrar – a felicidade, resultante da conquista progressiva e laboriosa de qualidades e virtudes, num processo de mudança constante alicerçado no autoconhecimento e autoaperfeiçoamento.

Atualmente, o Homem está cada vez mais consciente da necessidade de percorrer esse caminho interno de mudança, mas tem também consciência do quanto ele oferece resistência e dificuldade – por mais simples que pareça ser uma mudança, esta confronta-se com quedas e falhas que muitas vezes levam ao desânimo.

Por isso, o propósito deste pequeno texto é relembrar que todos os caminhos de mudança são atravessados pelas montanhas milenares dos nossos erros e imperfeições e que atingir a meta implica ultrapassar essas montanhas, o que exige esforço e perseverança. Se desistirmos nunca conseguiremos ver a paisagem serena da dificuldade vencida.

Consciente das dificuldades de transformação do ser humano, Allan Kardec escreveu: "Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral e pelos esforços que emprega para domar suas inclinações más."

Não disse que o verdadeiro espírita tinha de ser perfeito, nem tão pouco que tinha de vencer suas imperfeições, mas que tinha de se esforçar para as vencer, pressupondo, desta maneira, que seria um processo com dificuldades e quedas a exigir esforço constante.

O Prof. Doutor Bruce Lipton, biólogo, no seu livro "A biologia da crença", escreve sobre esta questão, afirmando que para cada decisão consciente, existem milhares de informações a nível do subconsciente que dificultam a sua concretização.

Também o Prof. Doutor Pedro Calabrez, neurocientista, aborda esta questão dentro da sua área de estudo e faz 10 sugestões concretas para ajudar a vencer a dificuldade de mudança, tendo em conta as características da mente e cérebro humano:

foto pixabay

Consciente das dificuldades de transformação do ser humano, Allan Kardec escreveu: "Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral e pelos esforços que emprega para domar suas inclinações más."

1) A 1.ª dificuldade que ele aponta como obstáculo à mudança é "confiar na vontade imediata" – segundo este neurocientista, é fundamental termos consciência da existência de uma vontade imediata que apela à inércia e à acomodação e que é necessário contrariar partindo para a ação especifica de acordo com a decisão.

2) A 2.ª dificuldade é a confusão frequente entre sonhos, objetivos e metas – podemos sonhar, é preciso sonhar, mas para a concretização de um sonho, que pode ser uma mudança interna, é necessário estabelecer objetivos e pequenas metas muito concretos. Conforme as metas se vão cumprindo avança-se nos objetivos.

3) O 3.º obstáculo é não reconhecermos os gatilhos dos nossos hábitos – se sabemos que uma determinada situação vai despoletar uma ação que não desejamos por constituir um obstáculo à mudança, então devemos evitar esses gatilhos, pelo menos enquanto não temos o domínio sobre a situação.

4) O 4.º obstáculo é o autoengano – apesar de, à primeira vista, parecer mais fácil mudar um comportamento do que uma crença, uma vez que estas frequentemente têm raízes muito antigas, constata-se que acontece o contrário – somos capazes de mudar uma crença para apoiar um comportamento e assim permanecermos na nossa zona de conforto. Mas o mundo não muda com crenças e vontades, mas com ações. Se se quer mudar tem de se dar o primeiro passo – curto, mas firme.

5) O 5.º obstáculo é culpar os outros pelas coisas negativas que acontecem na nossa vida. Isto não quer dizer que não haja pessoas e circunstâncias que estejam a interferir negativamente nos nossos propósitos, mas como não conseguimos atuar sobre essas variáveis, depois de as identificarmos, temos de ter a serenidade de pensar e agir de acordo com o que depende de nós.

6) O 6.º obstáculo é não ter foco – vivemos numa sociedade com muitos estímulos, mas se pretendemos mudar temos de aprender a dizer não e mantermos o foco no nosso propósito – disse-nos Jesus: "seja o teu falar sim, sim, não, não".

7) A 7.ª dificuldade assinalada por este neurocientista é o medo ou vergonha de se mostrar vulnerável e em consequência não pedir ajuda. A sociedade atual criou uma ideia de falsa felicidade, de tal forma que quando estamos com problemas sentimos ser sinal de fraqueza. Mas, na verdade, todos somos vulneráveis e não devemos esconder as nossas dores. Falarmos das nossas dores, das nossas dificuldades é ainda um exercício de humildade perante Deus e perante o nosso próximo.

8) O 8.º obstáculo é o medo de dizer adeus – muitas vezes temos consciência que determinadas situações nos fazem mal, que nos estão a prender, mas temos dificuldade em libertar-nos das âncoras que nos prendem, quantas vezes por apego ou por não querermos sair da nossa zona de pseudoconforto. É preciso ser capaz de dizer Adeus.

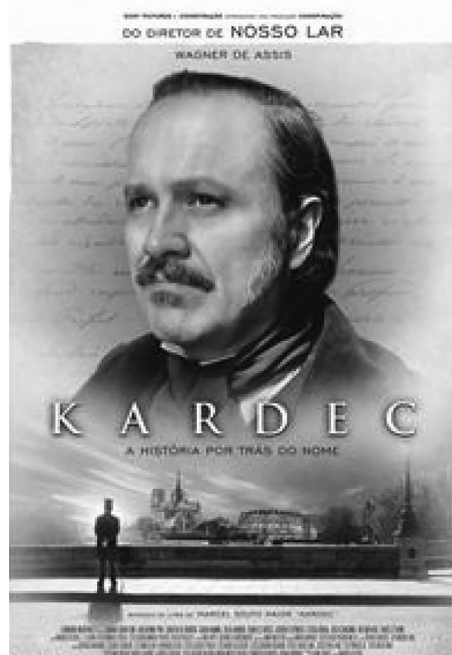
9) O 9.º obstáculo é achar que o conhecimento é suficiente para a transformação. O conhecimento sem ação é vazio. O conhecimento sem amor não chega para mudarmos. Allan Kardec nos adverte dizendo: "Amai e instruí-vos".

10) O último obstáculo é ficarmos presos na comparação com os outros em vez de nos compararmos connosco –olhemos para nós e comparemos a cada dia quem somos hoje com o que fomos ontem e façamos a análise justa do caminho da nossa mudança.

Eis, assim, a lista adaptada de sugestões de ajuda enunciadas pelo Prof. Doutor Pedro Calabrez, lembrando a frase de Jesus: "Ajuda-te que o céu te ajudará".

Texto: Maria Paula Silva - AME Norte

Bibliografia: O Evangelho segundo o Espiritismo, Allan Kardec. CANAL CASA DO SABER, Pedro Calabrez. A biologia da crença, Bruce Lipton.

Kardec

Alguns dos grandes espíritos que passaram pela Terra, vindo em missão, deixaram um legado que é impossível negar.
Colocando de lado as idolatrias que muitas vezes nos impedem de usar a razão, sentimos frequentemente a necessidade de lhes prestar sentidas homenagens e elogios, que temos a certeza que eles próprios dispensariam, mas que têm como objetivo revelar a admiração, agradecer-lhes o trabalho e a importância que tiveram nas nossas vidas. O mais importante será, sem qualquer dúvida, não os deixar cair no esquecimento e ajudar a que as suas obras, os seus ensinamentos e o seu exemplo perdurem e sirvam de mola impulsionadora da nossa evolução íntima e do progresso cultural, moral e intelectual da sociedade.
A história que este filme se propõe contar é uma história que muitos já conhecem, pelo menos os factos mais importantes, mas que serve para relembrar a importância deste homem singular e a obra extraordinária que ele ajudou a construir. Com Leonardo Medeiros no papel de protagonista, o filme conta a história de Hippolyte Leon Denizard Rivail, o homem por detrás do pseudónimo mais conhecido e que abraçou a missão de codificar a Doutrina Espírita. Como é possível ser espírita sem conhecer Allan Kardec?
Quase 10 anos depois de levar mais de 4 milhões de brasileiros aos cinemas com o filme "Nosso Lar", o realizador Wagner de Assis voltou a apostar no segmento Espírita agora com o filme "Kardec". Estreado em maio, o filme já esteve em mais de 400 salas em todo o Brasil.
A partir de 1822, quando se instalou definitivamente em Paris, o professor Rivail iniciou a sua carreira de pedagogo e educador, caracterizada pela procura da reforma do ensino público, da aplicação do método de Pestalozzi através de técnicas que valorizassem a ação, o diálogo, a experiência prática e o amor, privilegiando o desenvolvimento integral da criança nos seus aspetos intelectuais e morais. Rivail dedicou cerca de 30 anos da sua vida à educação e saiu no início da década de 50, desapontado pela preponderância e controlo que a igreja readquiriu com a subida ao poder de Napoleão III. Alguns anos depois, a convite de amigos, foi exposto a uma sessão de mesas girantes que ele pretendia desacreditar. No entanto, de imediato ficou refém dos factos. Constatou a realidade do fenómeno que não poderia tratar-se de um fenómeno simplesmente magnético, pois não havia lei da física que explicasse como um objeto em movimento poderia responder de forma lógica e concreta às questões que lhe fossem colocadas. O seu espírito de investigador entusiasmou-se pela ideia, entrevendo que por detrás das aparentes futilidades tratadas, estaria algo muito mais sério, uma nova lei, uma causa inteligente que ansiava por ser desvendada. A partir dessa altura, querendo distinguir a sua atividade profissional como pedagogo dos seus trabalhos na área Espírita, ele adotou como pseudónimo o nome de um druida que viveu na Gália por volta do ano 58 AC, e que segundo o que o Espírito Zéfiro lhe dissera, ele teria sido numa anterior encarnação: Allan Kardec.
O filme vai-se desenrolando através de vários episódios da vida de Allan Kardec e possui uma fotografia assinalável, retratando de forma preciosa a cidade de Paris do século XIX. A partir de 31 de agosto será mais fácil assistir ao filme "Kardec", uma vez que os seus direitos foram adquiridos pela Netflix.

Título Original: "Kardec"
Realizado por Wagner de Assis
Elenco: Leonardo Medeiros, Guilherme Piva, Genézio de Barros
Brasil, 2019 – 110 min.

Por Carlos Miguel

Ramatís, o Espírito pseudo-sábio!

Deixamos alguns extractos da introdução do ensaio intitulado "Ramatís, o Espírito pseudo--sábio" que na época — décadas de 50, 60 e 70 do século XX — invadiu o movimento espírita com "revelações" que confundiram muitos espíritas, levando-os a situações ridículas e desprestigiantes para o Espiritismo.
Vejamos: «Para muitas pessoas que foram habituadas a ler Ramatís sem a segurança do conhecimento espírita que a Codificação de Kardec nos faculta, a afirmação de que estamos perante um Espírito mistificador e pseudo-sábio, pode ser considerada leviana. Mas, não! Ao escrevermos sobre Ramatís e sua obra não nos move qualquer intuito de desrespeito para com tal Espírito e, muito menos, para os seus seguidores e admiradores, move-nos sim o profundo respeito, veneração mesmo, que temos para com a Doutrina Espírita que Ramatís amesquinha e ridiculariza com fantasias e revelações excêntricas, expressas, muitas vezes de forma arrogante.
Nos primeiros anos da minha militância espírita — últimos anos da década de setenta e primeiros da década de oitenta — lia, de quando em quando, nomeadamente por parte do professor Herculano Pires, críticas devastadoras à obra de Ramatís. Como não conhecia a obra, nem tão pouco os objectos — teorias e revelações — das críticas, mantinha-me em silêncio, no entanto muito curioso e ansioso para conhecer os factos. Sem jamais deixar de ler as obras da Codificação, as obras de Léon Denis (1846-1927), as obras psicografadas por Francisco Cândido Xavier (1910-2002) e Yvonne do Amaral Pereira (1900-1984), procurei as obras de referência de Ramatís, e encaixei-as no meu programa de leituras e estudo que me havia imposto. Assim que as li, fiquei admirado como Ramatís era tão acatado por muitos espíritas, designadamente alguns dirigentes. Perante a evidência factual da mistificação, senti uma necessidade imperiosa de a denunciar, o que o fiz de forma pública num seminário promovido, em Lisboa, pela Federação Espírita Portuguesa, no dia 21 de Abril de 1985 e no ano seguinte, a 8 e 9 de Fevereiro, em Lagos, no 2º Encontro de Jovens Espíritas.»
Registo ainda uma experiência pessoal que me marcaria até hoje: «Estávamos no final de 1979, ou princípio de 1980 — no início do meu contacto com o Espiritismo —, quando um dia nos foi dito por uma pessoa que frequentava, como eu, o Centro Espírita «Perdão e Caridade» (CEPC), em Lisboa, que Kardec já estava ultrapassado, já tinha sido superado; e, fazia-nos a comparação com uma planta que tinha nascido, crescido, dado flores e frutos e que agora estava a murchar, pois que já tinha cumprido a sua missão. Explicava-me, então, que já existiam novas revelações que suplantavam a obra do Codificador.
Lembro-me como se fosse hoje, (...). Tais afirmações criaram em mim uma indignação e mal-estar tão grandes que me marcariam até hoje. Tal amigo, mais antigo do que eu nas lides espíritas (...) estava-se a referir aos livros de Ramatís e muito particularmente às obras, «A Vida no Planeta Marte e os Discos Voadores» (1955) e «Mensagens do Astral» (1956), títulos que por si só tinham algo que não me soavam bem, comparados com os da rica bibliografia espírita, cuja leitura já me vinha empolgando. Na altura já tinha lido praticamente, pela primeira vez, a obra de Kardec, excluindo a Revista Espírita, que ainda não estava divulgada em Portugal; também já tinha lido vários livros psicografados por Francisco Cândido Xavier e a obra monumental da lavra mediúnica de Yvonne do Amaral Pereira, "Memórias de um suicida".
Portanto, tinha consciência da tremenda injustiça e violência moral, que era feita com a afirmação irresponsável, leviana e gratuita de que «Kardec já tinha sido superado», não obstante ainda não ter lido nada de Ramatís. Como neófito no movimento espírita, limitei-me a ouvir em silêncio, com um aperto no coração, sem qualquer reacção. Gostaria de esclarecer que tinha feito uma grande caminhada, desde minha infância, até encontrar, ou reencontrar, o Consolador, que aquela metáfora da «planta que murchou», o ridicularizava, destruindo ao mesmo tempo a esperança no Espiritismo naqueles que dele se abeiravam.»
Vamos registar apenas um dos absurdos que contêm cada um dos livros que lançaram o ramatismo no meio dos espíritas. No primeiro, datado de 1955, «A Vida no Planeta Marte e os Discos Voadores», faz revelações disparatadas, anticientíficas e antimorais, como o da existência duma ave gigante, originária dum dos seus satélites e que está a ser domesticada para transportar mercadorias dos satélites para o Planeta e vice-versa. No entanto, já possuem naves ultra sofisticadas para nos visitarem. Nós tão atrasados em relação a eles, já reformamos os animais de tiro (cavalo, burro, etc.) que durante milénios nos serviram. Como poderia uma ave voar no espaço? Carregada e fazendo milhares de quilómetros. Como?
No segundo livro que consolidou o ramatismo junto da ignorância fascinada, «Mensagens do Astral», datado de 1956, data em que o homem ainda não tinha viajado no espaço e entrado na órbita da Terra, fala do "Fim do Mundo Terra", como a conhecemos, resultante da aproximação dum "astro intruso" que vem a caminho da Terra e, que ao passar junto do nosso planeta vai verticalizar o seu eixo, levando a gigantescos cataclismos que dizimarão 2/3 da população — mais de 5 biliões de pessoas perecerão — sugando os seus Espíritos, que irão com ele. O mais caricato é que Ramatís afirma as datas e horas do início de tal catástrofe e antes do final do milénio estaria tudo consumado.
O mais preocupante é que o Espírito mistificador para se impor cita recorrentemente "O Livro dos Espíritos", como se fosse um grande entendido no mesmo, levando logo os incautos a lhe abrirem as portas para paulatinamente se insinuar junto da ignorância vaidosa e assim ridicularizar a mensagem do Espírito da Verdade.
Este ensaio é constituído por 25 páginas A4 e respectiva bibliografia e índice. Abre com uma sábia instrução do saudoso professor José Herculano Pires: «Kardec obedeceu ao princípio espírita de que só devemos aceitar o que estiver provado cientificamente. Este critério rigoroso livrou-o de aceitar revelações mediúnicas que invalidariam a sua obra.»
Quem desejar lê-lo integralmente basta solicitar à redação por mail para o receber grátis em pdf.
Texto: Carlos Alberto Ferreira

IMPRESSÃO DIGITAL
Entrevista a frequentadores

foto direitos reservados

Ana Paula reside em Caldas da Rainha e, hoje reformada, foi funcionária no quadro das atividades bancárias. Está na casa dos 50 anos.

- Como conheceu o Espiritismo?
Ana Paula - Por intuição, sempre senti o apelo da doutrina, até que uma amiga me levou a uma palestra púbica...

- Frequenta algum centro espírita?
Ana Paula - Sim, frequento o Centro Cultural Espírita, de Caldas da Rainha.

- Qual a sua opinião acerca do "Jornal Espiritismo"?
Ana Paula - O "Jornal de Espiritismo" é um excelente meio de divulgação da doutrina espírita, pois através da qualidade dos artigos divulgados, do conteúdo credível dos mesmos, bem como pela forma acessível através da qual chega ao público em geral (espíritas ou não), faz dele um excelente complemento cultural. De salientar ainda a sua importância quanto à divulgação de eventos e atividades a realizar ou realizadas pela ADEP, bem como por vários centros espíritas.

- Do que já conhece do Espiritismo, ele mudou algo na sua vida?
Ana Paula - Do que já conheço sobre o Espiritismo devo afirmar que em muito mudou a minha vida. Ter consciência sobre as leis morais de Deus, as mesmas que Jesus de Nazaré tentou ensinar à Humanidade, e o efeito da sua aplicabilidade na minha vida, tem-me ajudado a crescer moralmente e consequentemente no relacionamento com o próximo.
Ter sido despertada para o facto de que não há efeitos sem causas e que todos temos iguais oportunidades de evolução através da reencarnação, ajudou-me a compreender de onde vim, onde estou e para onde vou. Em suma, o conhecimento e estudo da doutrina espírita faz de mim um ser humano feliz.

Sabia que?

AMÉLIA REIS

01 O primeiro pesquisador a estudar casos de experiências de quase-morte (EQM) em crianças foi Melvin Morse, médico pediatra dos Estados Unidos, há cerca de 32 anos?

02 Em algumas mortes violentas (por acidente, por exemplo) o Espírito é surpreendido, fica perturbado, não aceitando que esteja morto pois, apesar de ver o seu corpo, não compreende que esteja separado, durando essa ilusão até ao completo desprendimento da matéria, sendo aqui, de grande importância as preces de ânimo pelo que partiu?

03 Na obra "A Psicografia à Luz da Grafoscopia", publicada anteriormente na revista científica "Semina", da Universidade Estadual de Londrina (Brasil), o autor, Carlos Augusto Pérandrea, com base em mensagens psicografadas por Francisco Cândido Xavier, comprova a realidade das comunicações mediúnicas, comparando a letra padrão do indivíduo antes da morte com a sua assinatura aposta na mensagem psicografada, chegando, desse modo, por meio de análises técnicas, à verificação da autenticidade?

04 Vai ser lançada em Portugal, nas XV Jornadas de Cultura Espírita do Oeste, Caldas da Rainha, no próximo mês de Setembro, pela Federação Espírita Portuguesa, a 4.ª edição da obra "A Génese", publicada em meados do século XIX por Allan Kardec?

05 O Espírito, criado simples e ignorante, não necessitará mais de reencarnar quando, progredindo através de inúmeras existências, atingir o estado de Espírito puro?

06 Sendo a felicidade terrena relativa à posição de cada um, existe, entretanto, uma medida comum para todos os homens: para a vida material, a posse do necessário; para a vida moral, a consciência pura e a fé no futuro?

Consertar o Mundo

INFANTIL
Por Manuela Simões

Era uma vez um cientista que vivia preocupado em descobrir como poderia melhorar o mundo.
Por mais voltas que desse à cabeça, estudos que fizesse, consultas a obras de diversos filósofos, da antiguidade até aos nossos dias, não estava a ser fácil encontrar uma forma de consertar o mundo.
Passava os dias fechado no seu escritório para encontrar a solução para o seu problema e não conseguia chegar a uma conclusão.
Certo dia, o seu filho pequeno, de seis anos, invadiu-lhe o escritório na esperança de convencer o pai a irem passear e brincarem juntos o resto do dia.
O pai, rapidamente começou a pensar numa forma de entreter o garoto para que o deixasse nas suas árduas tarefas. Olhou à sua volta e reparou numa revista que estava em cima da sua secretária. Ao folhear a revista encontrou um mapa do mundo numa das páginas e resolveu tirar essa folha e cortá-la em vários pedacinhos para que se transformasse num puzzle. Entregou os pedacinhos todos ao filho e disse-lhe:
- Toma este pequeno puzzle que tem o mundo e vai tentar unir as peças todas para que fique novamente certinho. É um trabalho muito difícil. Quero ver se consegues fazer isso sozinho, sem ajuda de ninguém.
O pequeno não tinha noção da forma do mundo, pois era ainda muito novo para saber isso. O pai estava certo que, assim, o filho estaria entretido por algumas horas o que lhe daria sossego para continuar à procura de soluções para o seu problema de querer endireitar o mundo.
Para grande surpresa, passado alguns minutos, estava o filho novamente junto do pai, todo eufórico, porque já tinha o puzzle feito. O pai nem queria acreditar no que estava a ver. Realmente o filho tinha o mapa do mundo todo feito e todo correto.
- Como conseguiste consertar o mundo, meu filho? Tu nem sabias como ele era.
- Pois não pai, mas reparei que do lado contrário da folha tinha lá a figura de um homem. Assim, resolvi consertar o homem e depois virei a folha e vi que também tinha consertado o mundo. Foi fácil! Consertei o homem, consertei o mundo.
O cientista, com a ajuda do pequeno, tinha acabado de encontrar a resposta para o seu grande problema. Bastava endireitar o Homem para conseguir consertar o Mundo.

ADEP.tv: emissão de julho

foto vascomarques

Iniciativa experimental da Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal (ADEP), a ADEP.tv foi para o ar assim que o estúdio ficou livre para produção, pelo meio-dia de domingo, 28 de julho.
Os rostos de serviço desta vez foram Ulisses Lopes e Noémia Margarido. Dadas as boas-vindas, a conversa desenrolou-se com comentários sobre a edição em circulação do «Jornal de Espiritismo».
Como se estava já próximo de um evento de referência, as Jornadas de Cultura Espírita do Oeste, que decorrem no Centro Cultural e Congressos, de Caldas da Rainha, no fim de semana de 28 e 29 de setembro, subordinadas ao tema geral "Conflitos existenciais: causas e soluções", os diálogos seguiram por esse caminho e incluíram um telefonema em direto com José Lucas, membro da organização dessas jornadas.
Os intervenientes referiram uma mão-cheia de outros acontecimentos que se desenrolam no movimento espírita português até final do ano. É o caso do 36.º Encontro Nacional de Jovens Espíritas, em Coimbra, das Jornadas Culturais Espíritas de Vale de Cambra, do fórum em Leiria sobre obsessão, o seminário sobre medicina e espiritualidade da AME Lisboa, bem como o seminário na cidade do Porto organizado pela AME Norte. Falaram ainda da abertura de novas turmas de curso básico de espiritismo em Braga, Caldas da Rainha e Porto nos meses de setembro e outubro.
O cinema teve o seu lugar quando falaram do filme sobre Divaldo Pereira Franco, sem esquecer um outro em produção sobre Paulo de Tarso e o que teve os direitos de emissão adquiridos pela Netflix sobre Allan Kardec, do mesmo realizador de «Nosso Lar».
O livro escolhido por Noémia Margarido para ser referido nesta oportunidade foi "O que é o espiritismo?", de Kardec.
Pode (re)ver este programa de uma hora quer no canal de YouTube quer na página do Facebook da ADEP.
Em outubro é de esperar uma nova emissão experimental.

Julho de 2019: mês mais quente de sempre

foto arquivo

Até ao final de julho, em Portugal, o Verão não foi particularmente rigoroso. No entanto, dados da Organização Meteorológica Mundial e do programa Copérnico para as alterações climáticas revelam que Julho foi o mês mais quente desde que existem registos. "Sempre vivemos Verões quentes, mas este não é o Verão da nossa juventude. Este não é o Verão dos nossos avós." referiu António Guterres, secretário-geral da ONU na conferência de imprensa de divulgação destes dados em Nova York. "Só este ano, assistimos a records de temperatura em pontos tão distantes do globo como Nova Deli e Anchorage, Paris e Santiago, Adelaide e o Círculo Polar Ártico. Se não tivermos ações imediatas sobre as mudanças climáticas, estes eventos extremos serão a ponta do iceberg. Iceberg que, diga-se, está a derreter rapidamente." Acrescentou o português. "Prevenir uma disrupção climática irreversível é a corrida das nossas vidas e para as nossas vidas. É uma corrida que podemos, e temos, de vencer.", concluiu.
Ao longo do mês de julho, o calor extremo instalou-se em diversas zonas do planeta, com realce para os records de temperatura que alguns países europeus tiveram: Paris atingiu um novo máximo de temperatura nos 42,6 graus. O serviço meteorológico Alemão descreveu o dia 25 de julho como "um dia que ficará para a história da meteorologia." A Alemanha bateu um novo record nacional de temperatura com 42,6 graus em Lingen, perto da fronteira com a Holanda. Este calor provocou uma dramática redução do gelo na Gronelândia, Ártico e Glaciares Europeus.
Pelo segundo mês consecutivo, enormes incêndios devastaram a região do Ártico, destruindo florestas pristinas com um valor ecológico e científico incalculável. A Agência Federal Russa das Florestas, estima que na Sibéria, 754 incêndios tenham elevado a área ardida acima dos 33 mil quilómetros quadrados.
O mês de julho seguiu-se a um junho que foi considerado o mais quente mês de junho desde que há registos. Não estamos no domínio da ficção científica, nem de probabilidades ou de factos que tinham pouco impacto imediato na vida das pessoas. É necessário agir o quanto antes.

Carlos Miguel

ÚLTIMA

Se responder está a ajudar

A ADEP tem em curso um questionário que tem em vista colaborar com o movimento espírita e justapõe-se na Lusofonia a anteriores edições deste inquérito concebido por Ivan Franzolin, Brasil. Assim, para comparação de dados globais entre ambos os países, as perguntas são praticamente as mesmas formuladas da mesma maneira.
Neste ângulo, a ADEP está a divulgar até 30 de novembro de 2019 um pequeno questionário que pede a sua colaboração. As perguntas estão aqui - https://forms.gle/LVZ8taAH5r6uQTYP6
A pesquisa pretende apurar dados sobre o modo de pensar e de se comportar dos adeptos da doutrina espírita, depois apos larga divulgação das obras de Allan Kardec. Uma vez concluído, com estes indicadores, as associações podem identificar as necessidades dos frequentadores e trabalhadores dos centros espíritas, além de ajustar as suas estratégias e ações de comunicação. Note que o questionário não possui respostas certas e erradas.
O conteúdo da pesquisa será tratado de forma global, sem a identificação pessoal dos participantes. Os resultados serão disponibilizados oportunamente no site da ADEP: www.adep.pt.

Jornadas de Cultura Espírita do Oeste

As XV Jornadas de Cultura Espírita do Oeste vão ter lugar no Centro Cultural e Congressos de Caldas da Rainha no fim de semana de 28 e 29 de setembro.
Organizadas sob a responsabilidade do Centro de Cultura Espírita (CCE), associação sem fins lucrativos daquela cidade, o tema geral será "Conflitos existenciais: causas e soluções".
O programa abre pelas 14h00 de sábado. O primeiro painel temático será "Terra: a nossa casa", seguindo-se uma programação variada e interessante. Encontra tudo o que queira saber sobre este evento no site do CCE.

Seminário de Medicina e Espiritualidade da Ame Lisboa

«Desafios do ser e da dor» é o tema central do I Seminário de Medicina e Espiritualidade da Associação de Médicos Espíritas de Lisboa (AME Lisboa), que terá lugar em 16 de novembro, sábado, entre as 9h00 e as 18h00, no auditório da Associação de Comerciantes, na Rua Castilho, n.º 14, de Lisboa. A participação está sujeita a inscrição e pode ser realizada até 15 de outubro. Contacto - geral@feportuguesa.pt. Telefones: 214 975 754 e 214 975 757.

Porto: Seminário de Medicina e Espiritualidade

No fim de semana de 23 e 24 de novembro decorre na cidade do Porto o VII Seminário de Medicina e Espiritualidade, organizado pela Associação de Médicos Espíritas do Norte (AME Norte), sob a égide da Associação Médico-Espírita Internacional.
Serão dois dias de conferências sobre temas diversos a serem proferidos por médicos e psicólogos estudiosos da doutrina espírita no auditório do Seminário de Vilar, próximo do Palácio de Cristal. As inscrições já abriram, mas estão limitadas à capacidade do auditório. Saiba mais no site da AME Norte – http://amenorte.org.pt

CARTOON